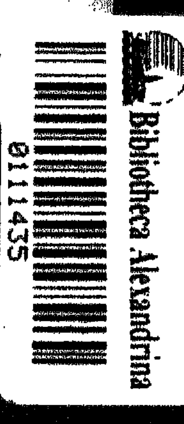
في... التربية السيكولوجية

الذكاء الوجداني

د. صفاء الأعسر
د. علاء الدين كفافي







الذكاء الوجداني



فى التربية السيكولوجية

الذكـــاء الوجـــدانى

ترجمـــة

أ.د. صفاء الأعسر
استاذ علم النفس - كلية البنات
جامعة عين شمس

أ.د. علاء الدين كفافى
استاذ الإرشاد النفسى
معهد الدراسات والبحوث التربوية
جامعة القاهرة

الناشر
دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع (القاهرة)
عبده غريب

الكتـــــاب : الذكاء الوجدانى

تــــأليـف : أ.د صفاء الأعسر - أ.د. علاء الدين كفافى

تاريخ النشر : ٢٠٠٠ م

النـاشـــــر : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

شركة مساهمة مصرية

(عبده غريب)

الإدارة : ٥٨ شارع الحجاز - عمارة برج آمون

تلفاكس: ٢٤٧٤٠٣٨ / ت : ٢٤٦٢٥٦٢

التـــــوزيع : ١٠ شارع كامل صدقى الفجالة (القاهرة)

ت : ٥٩١٧٥٣٢ ص.ب : ١٢٢ (الفجالة)

المـطـــابــع : مدينة العاشر من رمضان

المنطقة الصناعية (C1) - ت : ٠١٥/٣٦٢٧٧٢٧

رقـم الإيــداع : ٩٩/٨١٥٠

الترقيم الدولى : 3 - 171 - 303 - 977

Emotional Intelligence

Developed by

Pam Robbins and Jane Scott

An ASCD Professional Inquiry Kit

* Association for Supervision and Curriculum Development
1998



مقدمة للترجمة:

فى عام ١٩٩٥ صدر كتاب « الذكاء الوجدانى » لدانيال جولمان وقد لاقى تقديراً هائلاً فى الأوساط العلمية والتطبيقية ، وعلى الأسس التى طرحها جولمان قام كل من Pam Robbins and Jane Scott بتصميم الأداة التى بين ايدينا لتنقل الحقائق العلمية التى طرحها دانيال جولمان إلى ممارسات يومية يستطيع المعلم ان يقدمها لتلاميذه داخل الفصل المدرسى .

قيمة هذه الأداة انها تؤلف بين فروع متعددة فى المعرفة العلمية فهى تؤلف بين العلوم العصبية وعلم النفس العصبى والعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - وتصل من هذا التالف إلي منظومة تجمع بين مستجدات العلم فى تكامله وتداخله من ناحية ويسر التطبيق وبساطته من ناحية اخرى .

إن الأداة التى يضمها هذا الكتاب تقدم الذكاء الوجدانى كاحد مكونات المعرفة الحديثة للذكاء ، باعتباره منظومة تمتد جذورها فى المخ البشرى مركز الفكر والوجدان جميعاً - بإعتباره منظومة مركبة تتجاوز بساطة الاحادية إلى ثراء التنوع - باعتباره منظومة مفتوحة مرنة قابلة للنمو والتعديل الذاتى - باعتباره التربة التى تنمو منها او تذبل فيها المعرفة الأكاديمية .

الذكاء الوجدانى دعوة لمحو الأمية الوجدانية هو دعوة للتصدى للتلوث الثقافى الذى يلف البشر فى دوائره فينجرف من لا يستطيع التصدى له .

وتطل علينا احصائيات التنمية التى تجاوزت عناصرها معدلات دخل الفرد او معدلات الطاقة الكهربائية لتضم عناصر النمو البشرى أو مؤشرات التلوث الثقافى بدءاً من ذبول الدافعية - إلى انتشار الأمية الجمالية إلى ارتفاع معدلات حوادث الطرق - إلى انتشار الانحراف بين الشباب - إلى ارتفاع معدلات الانتحار وهذا بعض من كل من مؤشرات تقييم التنمية البشرية .

وندقق النظر فى المؤسسات الثلاث الفاعلة فى تربية النشء : الأسرة - المدرسة - الإعلام لنجد البون شاسعاً والهوة سحيقة بين الحقائق العلمية التى يتناولها الخاصة فى مؤتمراتهم ، والممارسات الفعلية التى تتناولها القاعدة العريضة حيال ابنائنا .

المعلم فى حاجة شديدة إلى ان يعرف شيئاً ذا قيمة عن وظائف المخ البشرى الذى يقوم بتعليمه وتنميته - وان يعرف شيئاً ذا قيمة عن تاثير الانفعال على التعلم - ان يعرف شيئاً عن الذكاء الوجدانى - ولا تقل حاجة الآباء والإعلاميين عن حاجة المعلم - والشواهد كثيرة برغم حسن النوايا .

نحن لا ننكر جهود الصادقيين ولا ندعى ان لدينا الحل وإنما نقدم من خلال هذه الأداة رؤية ذات مصداقية علمية وتطبيقية .

من المنطلق الذى تقدم نقدم الذكاء الوجدانى تحت مظلة التربية السيكولوجية رغم ان هذا المفهوم لم يرد صراحة فى النص المترجم إلا اننا نجده بوضوح فى البناء والمحتوى - فى بناء الخبرة الحية لدى المتلقى ينغمس فيها فيتخللها وتتخلله ليخرج منها بخبرة جديدة تعدل خبراته ورؤيته كما يعدل هو فيها ويتبع فى ذلك منهجا واضحا حيث تبدا كل وحدة من وحدات هذه الأداة بتعريف نظرى لأحد مكونات الذكاء الوجدانى يجمع بين الأساس العصبى والسيكولوجى والاجتماعى . ثم تقدم انشطة او بناء لخبرات حية يعيشها المشارك مما يستثير إنغماسه فيها فى مناخ يحقق له التوازن بين اليقظة والاستثارة من ناحية والأمن والسكينة من ناحية اخرى وبهذا تتوفر افضل الظروف لتنشيط العمليات المعرفية الوجدانية. وتتم الأنشطة فى تزاوج بين العمل الفردى والتعاونى .

تتكون الأداة التى يضمها هذا الكتاب من سبعة فصول يتناول الفصل الأول منها بناء جماعات التدارس والتى يرى الكاتبان انها الهيئة التنفيذية التى سوف تتدارس الأداة ثم تقوم بنشرها بين الزملاء وتطبيقها داخل الفصول اما الفصل الثانى فيتناول المكونات الخمسة للذكاء الوجدانى بالتعريف فيتناول الوعى بالذات - الإنصياع للانفعالات العاصفة - جذور التفهم - الدافعية وتاجيل الأشباع (الاتجاه الرئيس) والمهارات الاجتماعية .

* يقصد بالأداة برنامج الذكاء الوجدانى .

اما الفصول من الثالث إلى السابع فتتناول هذه المكونات الخمسة بالتفصيل فتبدا بإطار نظرى اكثر تفصيلاً ثم تقدم بعض الأنشطة والاستراتيجيات والقراءات التى يستطيع المعلم أن يقدمها فى الفصل الدراسى او ينسج على منوالها او يصمم على اساسها ما يراه مناسباً . وعلى ذلك يتناول الفصل الثالث المكون الخاص بالوعى بالذات - والفصل الرابع المكون الخاص بالانصياع للانفعالات العاصفة والفصل الخامس المكون الخاص بالدافعية والتحكم فى الذات وتاجيل الإشباع والفصل السادس المكون الخاص بالتفهم والفصل السابع المكون الخاص بالمهارات الاجتماعية .

وقد قامت الاستاذة الدكتورة / صفاء الأعسر بترجمة الفصول الأربعة الأولى وقام الاستاذ الدكتور / علاء كفافى بترجمة الفصول الخامس والسادس والسابع .

الذكاء الوجدانى يسعى نحو تحصين ابنائنا بزاد من المهارات الوجدانية والاجتماعية فى رحلة الحياة .

المترجمان

١٩٩٩



الوحدة الأولى

جماعات التدارس



نظـرة عـامـة :

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمهتمين بدراسة الذكاء الوجدانى لتعرف على الشكل العام لوحدات هذه الأداة . كما تقدم مفهوم جماعات التدارس وتحليل وظائفها داخل المدرسة وخارجها . هذه الوحدة تدعو المشاركين لتعميق الفهم بجماعات التدارس وكيف تتكون وكيف تحقق أهدافها فى التنمية المهنية والشخصية بشكل عام وفى تنمية الذكاء الوجدانى بشكل خاص . لقد تم تصميم هذه الوحدة بحيث تساعد المشاركين على تحقيق الأهداف الآتية :

- فهم وتعريف وظائف جماعات التدارس .
- التفكير فى تنظيم جماعة للتدارس .
- معرفة أهمية الهدف لتكوين جماعة التدارس .
- معرفة الخطوات التنظيمية لجماعات التدارس كتحديد مكان الاجتماعات وجدول المواعيد .
- معرفة أهمية المعايير لجماعات التدارس .
- معرفة أهمية وضع خطة للتنفيذ .
- معرفة أنواع القيادات المختلفة .
- تحليل التحديات التى يمكن ان تواجه جماعات التدارس والاستعداد لمواجهتها.
- تعرف ديناميات الجماعة .
- تحليل المحددات الخاصة بإنهاء عمل جماعة التدارس .
- تقديم البناء العام للأداة ويقصد بها والوحدات الثمانية عن الذكاء الوجدانى .

الأدوات المستخدمة :

- ☐ جدول اعمال الجلسات .
- ☐ بطاقات المهام وبطاقات الأدوار .
- ☐ بعض الأدوار التى يمكن ان يقوم بها اعضاء الجماعة .
- ☐ ملخص الاجتماع .
- ☐ سجل الاجتماع .

أنشطة مقترحة :

- ☐ يناقش افراد الجماعة الخطوات التنظيمية كتحديد زمان ومكان الاجتماعات .
- ☐ يناقش افراد الجماعة المعايير التى سوف يلتزمون بها .
- ☐ يناقش افراد الجماعة خطة التنفيذ .
- ☐ يناقش افراد الجماعة نوع القيادة التى يفضلونها .
- ☐ يختار افراد الجماعة هدفاً مرحلياً .
- ☐ يناقش افراد الجماعة البناء العام للأداة .
- ☐ يستخدم افراد الجماعة بطاقات المهام والأدوار فى تحليل ما دار اثناء النقاش.
- ☐ يستخدم افراد الجماعة جدول اعمال الجلسات لوصف ما دار فى الاجتماع .
- ☐ يستخدم افراد الجماعة جدول ملخص الاجتماع .
- ☐ يستخدم افراد الجماعة سجل الاجتماع .

التعلم من خلال جماعات التدارس

المقدمة :

ظهر مفهوم جماعات التدارس Study groups حديثا فى الكتابات التربوية باعتباره منهجا إبداعيا فى التنمية المهنية للمعلمين ، ومصدرا لتزويدهم بالحديث فى مجال التخصص ، ومنهجا لتحقيق إعادة بناء المدرسة . ويمكن استخدام جماعات التدارس كوسيلة لتحقيق اى من هذه الأهداف او لتحقيقها مجتمعة .

تتيح جماعات التدارس للمشاركين فرصة لتعلم وتطبيق الأفكار الجديدة في التعليم والتعلم . وهى تنمى التفاعل البناء بين الزملاء من اجل حل المشكلات ، كما انها تقدم فرصة لطرح الرؤى والآراء والأفكار المتنوعة . ومن النتائج الهامة لجماعات التدارس الفعالة ما يلقاه المشاركون من تدعيم ومساندة عند بحثهم عن افضل الطرق لتعليم الأطفال كيف يجعلون ما يتعلموه ذا معنى .

يهدف محتوى الوحدة الأولى فى هذه الأداة مساعدة القارىء على استكشاف مفهوم جماعة التدارس وإستخدامه . وسوف تقدم المعلومات التى تساعد على تكوين جماعة التدارس ، وتوظيفها لتحقق اهدافها ، وتختار محتوى او مضمون موضوعاتها .

إذا كانت لدى القارىء الخبرة بتكوين وتوظيف جماعات التدارس بما فى ذلك وضع المعايير ، ومواجهة التحديات ، والاستفادة من ديناميات الجماعة ، فيمكن أن ينتقل مباشرة إلى استخدام الأداة * المقدمة .

التعريف :

تتكون جماعة التدارس من مجموعة من الأشخاص تجتمع معا لدراسة موضوع محدد. ويقوم التربويون دائما بتشكيل جماعات التدارس حين تكون هناك حاجة ما، او اهتمام بموضوع ما ، او لأنهم يدركون اهمية تحسين وتطوير خبراتهم بشكل دائم . وتتيح جماعات التدارس للمشاركين ان يتعلموا معا ، ويخططوا معا ، ويختبروا آرائهم معا ، ويتاملوا معا .

---

* يقصد بالأداة برنامج الذكاء الوجدانى .

وفيما يلى الخصائص العامة لجماعات التدارس :

- يبنى المشاركون المعرفة من خلال القيام بالبحوث والتفاعل مع مصادر متنوعة (ادوات ومواد) ومن خلال التفاعل بين الزملاء .
- يقر المشاركون ان كلاً منهم ياتى بخبرة تفيد الجماعة ويقدم إسهاما تحتاجه الجماعة . تفتح جماعات التدارس طريقاً واسعاً للتجديد ، ومناخاً للزمالة وفرصاً للنمو .
- يلتزم المشاركون بخلق معرفة جديدة ،كما يلتزمون بإستخدامها بما يؤثر تاثيراً إيجابياً على السياسات والممارسات التربوية .

الهدف :

يمكن ان تكون لجماعات التدارس اهداف متعددة ومتنوعة فالأغلب ان يكتون التربويون جماعات التدارس ليتعلموا مناهج تربوية جديدة ويتمكنوا من ممارستها . مثال لذلك إذا حضرت مؤتمراً عن التعلم التعاونى وتريد ان تطبق هذا المنهج فى الفصل ، هنا سوف تساعدك جماعة التدارس على أن تعمق معرفتك بهذا المنهج ، كما سوف تساعدك على تحليل وتقييم محاولاتك فى التطبيق .

ويمكن ان تكون هناك جماعات تدارس للتركيز على بحث بعض الموضوعات التربوية، ومن امثلة ذلك : حل مشكلة فى الممارسات اليومية او الإجابة عن سؤال أو مناقشة فكرة ما بهدف اتخاذ قرار اكثر حكمة . ولكى تحقق جماعات التدارس نجاحاً ، لابد ان يوافق كل مشارك على الهدف الذى تسعى من اجله وان يكون ملتزماً ، وان يشعر انه فاعل فى نشاط ذى معنى وقيمة من اجل تحقيق النمو المهنى والشخصى . هذان المحكان يضمنان ان الهدف مقبول وهام بالنسبة لأفراد الجماعة .

وبغض النظر عن الهدف المعلن او المحدد (كتحسين تعليم الأدب العربى) فسوف يفاجأ اعضاء جماعة التدارس بنتائج لم يتوقعوها فقد تنمو بين افراد الجماعة روح الزمالة المهنية والاحترام المتبادل والإيجابية فى طلب المساعدة وتجريب الأفكار الجديدة .

وتمد الجماعة افرادها من خلال العمل من اجل هدف جماعى بالمساندة والدعم الذى لا يستطيع المدرس الحصول عليه فى العمل منفرداً منعزلاً فى فصله الدراسى .

تنظيم جماعات التدارس :

كيف نبدأ :

من الذي يقرر أن يستخدم منهج جماعة التدارس ؟ يمكن ان يتخذ هذا القرار شخص واحد ، مدرس او احد اعضاء الإدارة الذى يدعو الآخرين للمشاركة ، او مجموعة ممن يعتقدون ان هذا المنهج سوف يلبى حاجة محددة لديهم، بصرف النظر عمن بدأ ، فلابد ان يتبنى المشاركون هدف الجماعة ويتحملوا المسئولية من اجل إنجاح مهمتها .

ان على المشاركين ان يتخذوا القرارات الخاصة بالمحتوى الذى سوف تتناوله جماعات التدارس وكذلك بالعمليات والإجراءات .

إن جماعة التدارس المهنية يجب الا يزيد عدد اعضائها عن ستة اشخاص وكلما زاد عدد افراد الجماعة زادت صعوبة الاتفاق على موعد . وكلما صغر العدد استطاع الأفراد المشاركة فى تحمل المسئولية .

من هم اعضاء جماعة التدارس ؟ إن موضوع التدارس هو الذى يحدد العضوية ، وليس بالضرورة تبعاً لوظيفة ما ، او مرحلة تعليم ما ، او تخصص ما. وقد يتشابه اعضاء الجماعة فى مستوياتهم (معلمو الصف الأول مثلاً) او لايتشابهون (معلمون من مجالات تخصص مختلفة ومراحل مختلفة) ولكن لابد من وجود بعض الاهتمامات والحاجات المشتركة بين اعضاء جماعة التدارس .

وضع جدول :

المهمة الأولى لجماعة التدارس ان تضع جدولاً منظماً للاجتماعات وتتفق على الالتزام به - فانت فى حاجة إلى جدول محدد لكى تحمى وقت الجماعة من تداخل مهام اخرى ، وكذلك لتؤكد على اهمية النشاط الذى تقوم به الجماعة - ومن الطبيعى أن تتداخل المسئوليات الشخصية والمهنية الأخرى عند تحديد جدول المواعيد ، ولكن لابد لجماعة التدارس من الحصول على الوقت المناسب والاهتمام المناسب من افرادها حتى يحققوا الهدف الذى من اجله تكونت الجماعة .

(١) حدد جدولاً زمنياً - وعادة ما يكتفى افراد الجماعة بالاجتماع مرة كل اسبوع او اسبوعين لمدة ساعة او ساعتين . والأفضل أن يوضع هذا الجدول مقدماً لأطول مدة تتوقع ان يستغرقها تدارس الموضوع . فإذا كنت تتوقع أن

يستغرق موضوع التدارس السنة الدراسية كلها فالأفضل ان تحدد اليوم والساعة - ومن الممارسة تبين ان زيادة عدد اللقاءات القصيرة نسبيا افضل من العدد الأقل للقاءات طويلة - كما وجد أن مدة اسبوعين مدة مناسبة بين لقاء وآخر .

(٢) حدد مكاناً للاجتماع وتاكد من القيام بالترتيبات اللازمة لاستخدامه طوال فترة عمل جماعة التدارس . وإذا كان افراد الجماعة من مكان واحد فهذا ييسر الأمر لأن مكان الأجتماع سوف يكون ثابتاً ، اما إذا كانوا من اماكن مختلفة فالأفضل أن يتغير مكان الاجتماع دورياً . قد يفكر البعض فى عقد الاجتماعات فى منزل احد الأعضاء ولكن الخبرة تشير إلى ان مكان العمل يؤكد جديته ولذلك فالأفضل ان يكون الاجتماع فى مكان رسمى .

تحديد معايير الجماعة :

بعد الاتفاق على جدول للزمن ، ومواعيد الاجتماعات ، واماكنها ، فعلى الجماعة ان تبنى معايير تلتزم بها . لابد ان يتم الاتفاق على ما هو مقبول داخل الجماعة؛ اى على المعايير التى تقبلها الجماعة، مثال :

- بدء الاجتماع وإنهائه فى مواعيد محددة متفق عليها .
- كل عضو مسئول عن تعلمه .
- ممارسة المشاركة الإيجابية .
- الاحتفاظ بما يقال داخل الجماعة .
- احترام آراء الآخرين .
- إتمام الأعمال التى توكل للأفراد .
- الاستعداد للتغير .
- الالتزام بالاستماع الإيجابى .

حين توضع معايير يوافق عليها الجميع، عليك ان تشجع افراد الجماعة ان يذكّروا بعضهم البعض بالمعايير المتفق عليها فى حالة عدم الالتزام . على ان يتم ذلك ببساطة وهدوء . وقد وجد البعض أن وضع قائمة تضم المعايير المتفق عليها يساعد الأعضاء على تذكرها والالتزام بها .

وضع خطة للتنفيذ :

على كل جماعة تدارس ان تضع خطة للتنفيذ فإذا كان فى المدرسة عشر

جماعات فيجب ان يكون هناك عشر خطط - حتى لو كان تحديد مشكلة التدارس من مصدر خارج الجماعة فإن الجماعة من حقها ان تضع خطة التنفيذ. خطة التنفيذ تركز جهود افراد الجماعة على المشكلة موضوع التدارس ، وعلى وضع خطط للمستقبل ، وعلى التركيز على الهدف ، ولا تتضمن الخطة جدولاً تفصيليــًا بالأنشطة ولكن تتضمن إطاراً عريضاً يرجع إليه افراد الجماعة اثناء تقدمهم .

خطة التنفيذ قد تتضمن الآتى :

- مشكلة محددة بوضوح . مثلاً : التلاميذ والمعلمون لا يرتاحون لاستخدام الحاسبات الآلية فى التعلم .
- النتائج التى يهدف إليها افراد الجماعة . مثلاً : سوف يتعلم افراد الجماعة ويمارسون استراتيجيات لاستخدام الحاسبات الآلية فى التعلم.
- النتائج التى سوف تتحقق للتلاميذ . مثلاً : سوف يشترك التلاميذ فى دروس تستخدم الحاسبات الآلية كاداة للتعلم .
- حدود الزمن . مثلاً : سوف تلتقى الجماعة اسبوعيـًا لمدة ستة اشهر .
- مصادر التعلم . مثلاً : المقالات - الكتب - شرائط الفيديو - التسجيلات وغيرها .

تحديد قيادة الجماعة :

القيادة فى جماعات التدارس قد تاخذ اشكالاً متعددة - فى الاجتماع الأول يتحدد من الذى سوف يقوم بدور القائد ، وما إذا كان سيحتفظ بهذا الدور خلال فترة العمل كلها . بعض الجماعات تختار احد اعضائها - إما لخبرته بالموضوع او لمهاراته التنظيمية . وتشير الخبرة إلى اهمية إسناد دور القيادة للجميع بشكل دورى ، بحيث يقوم كل عضو بدور القائد - تؤكد القيادة الدورية على ان كل عضو متعلم وقائد فى الوقت نفسه - وان الجميع يعمل من اجل تحقيق الهدف ، كما انها تجعل كل عضو يشعر بمسئوليته عن نجاح الجماعة ، وتجعل كل فرد فى الجماعة ينظر لنفسه وللمجموعة باعتباره مصدراً للتوجيه - ويتم تغيير القيادة اسبوعيـًا او كل اسبوعين او كل شهر .

والقائد مسئول عن ترتيبات الجلسة : المكان ، الموعد ، تقديم المرطبات ، وكذلك جمع اى مادة تحتاج إليها الجماعة . وكذلك الدعوة للاجتماع. وفى كثير من جماعات التدارس تبدا القيادة بشخص ثم تصبح قيادة مشاركة .

جماعات التدارس من التخطيط إلى التنفيذ

اختيار المحتوى :

يمكن ان تنبثق الموضوعات او المشكلات التى تهتم بدراستها جماعة التدارس من مصادر متعددة . فقد يختارها اعضاء الجماعة او آخرون من خارجها . وقد يكون الموضوع ذا علاقة مباشرة بالأعضاء ، وقد يتناول قضايا تربوية على المدى البعيد . وعلى الجماعة ان تحدد مجالات اهتمامها او على الأقل تجد فى الموضوع الذى قدم إليها من الخارج شيئاً ذا معنى بالنسبة لها .

إن جماعة التدارس المهنية تقوم بالبحوث كاساس لعملها - من خلال عمل الجماعة معاً من اجل مزيد من المعرفة فى ممارسة التعليم والتعلم، والتى تنمى مهارات التدريس وتنقحها .

إن جماعات التدارس التى تركز على الممارسات التربوية المؤسسة على البحوث تهتم بجمع البيانات وتحليلها سواء فى فصول اعضائها او الفصول الأخرى فى مدارسهم . مثال : يمكن لمجموعة من المعلمين ان يكونوا جماعة تدارس لجمع البيانات عن الأساليب المختلفة لتحسين التعليم، وهذا ما قامت به فعلاً مجموعة من المعلمين خلال سنة دراسية ، حيث قاموا بجمع البيانات عن طريق قراءة ما يصدر عن المدارس التى تطبق الأساليب التربوية المختلفة ، كما قاموا بزيارات لهذه المدارس وحضور اجتماعاتها ومؤتمراتها ومشاهدة تسجيلات بالفيديو لأنشطتها . ثم قام اعضاء جماعة التدارس بتحليل هذه البيانات لتحديد الأوجه الإيجابية فى كل اسلوب وكيفية الاستفادة من هذه البيانات فى تحسين مدارسهم .

ويمكن ان تتكون جماعات التدارس للإشراف على تطبيق نظم التجديد - فخلال تطبيق برنامج تربوى جديد، يقوم اعضاء الجماعة بجمع وتحليل البيانات لتحديد ما إذا كان النظام الجديد يحقق النتائج المتوقعة والمقصودة ام لا ؟ . مثال : قد يقوم الأعضاء بتقييم اسلوب جديد فى تعليم الأطفال القراءة والفهم ليحددوا ما إذا كان الأطفال يتعلمون بشكل افضل باستخدام هذا الأسلوب .

هذه الدراسة تعتبر من الأبحاث العملية الإجرائية .

معظم المؤسسات والأفراد لديهم وسائلهم لتحديد مجالات حاجاتهم ، ويمكن لجماعات التدارس ان تساعد فى تحقيق هذه الحاجات . مثال : إذا كنت معلماً جديداً وتحاول ان تتعامل بكفاءة مع مجموعة من الأطفال ذوى الحاجات الخاصة ، فيمكن ان تنضم لمدرسين آخرين لديهم المشكلة (الحاجة) نفسها لتعملوا معاً لحل المشكلة. او إذا كانت المنطقة التعليمية تريد ان تستخدم منهجاً جديداً لتقييم المدرسين من خلال اداء التلاميذ . وهنا تقرر الهيئة التدريسية فى مدرستك ان يبحثوا عن طرق اكثر فاعلية فى تقييم تقدم التلاميذ . وطالما ان المشكلة او الحاجة قد تم تحديدها ، فيمكن ان تسند القيام بها لجماعة التدارس .

التغلب على التحديات :

إن اهم ما يعوق جماعات التدارس عن النجاح فى مهامها هو ضغط الوقت والتمويل والالتزام . ولكى تتغلب على هذه العوائق فانت تحتاج إلى التفكير المبدع والإصرار والمثابرة والاعتقاد فى فاعلية وكفاءة ما تقوم به. إن التنمية المهنية تقوم بدورها على المستوى المحلى وتركز على اهتمامات محلية . وجماعات التدارس حل طبيعى لمشكلات النمو المهنى ، رغم انه ليس من السهل توفير وقت لجماعات التدارس حتى يجتمعوا ، ولن يكون هناك وقت كاف للقيام بما يجب القيام به او ما يتوجب على التربويين القيام به . وهنا تبدو فوائد جماعات التدارس حين تجد ان الوقت الذى تصرفه فى جماعات التدارس يوفر من الوقت المخصص لإعداد الدروس ، أو إعداد مواد تعليمية او القراءة فى التخصص. إن الالتزام باجتماعات جماعات التدارس يكسب الأعضاء إيجابية ، حيث يدركون ان المعرفة والخبرة التى يكتسبونها من الجماعة تحسن مهاراتهم فى التعليم وينعكس ذلك على تلاميذهم .

لابد ان يكون اعضاء الجماعة متحررى التفكير ومبدعين حتى يجدوا وقتاً للعمل التعاونى . وقد تساعد الاستراتيجيات الآتية فى إيجاد الوقت اللازم لاجتماعات جماعات التدارس اثناء اليوم الدراسى العادى :

- اختر موعد بدء الدراسة يوماً فى الأسبوع لمدة ساعة .
- قدّم موعد انتهاء الدراسة يوماً فى الأسبوع لمدة ساعة .

- استخدم الوقت المخصص للاجتماعات مع المدرسين لاجتماعات جماعات التدارس.
- وجه جزءاً من الوقت الخاص بالتنمية المهنية لاجتماعات جماعات التدارس .
- اطلب من بعض الزملاء حضور حصص المدرسين اثناء اجتماعات جماعات التدارس .

إن تاييد وتدعيم الإدارة أمر حاسم فى سير العمل بجماعات التدارس ، فلكى تستفيد من الاستراتيجيات السابقة لتوفير الوقت لابد من مساندة الإدارة، واكثر من هذا فلكى يمارس الأعضاء المهارات الجديدة التى اكتسبوها من جماعات التدارس فلابد من تاييد الإدارة للقيام بهذه التجارب داخل الفصول .

إن عقد الاجتماعات خارج وقت العمل بديل قائم ولكنه ليس الأفضل ، لأن فوائد العمل معاً لتحسين العملية التعليمية تستحق التضحية ببعض ساعات العمل مرة فى الشهر .

التعامل مع ديناميات الجماعة :

معظم جماعات التدارس تطوعية ، ولذلك فإن مشكلات ديناميات الجماعة (التفاعل داخل الجماعة) عادة ما تكون محدودة ويسهل التعامل معها . فاعضاء الجماعة متحمسون لهذه الفرصة التعليمية ، ولأن المحتوى (الهدف) ، مهم بالنسبة لهم فهو يسيطر على التفاعل بينهم - بمعنى ان اعضاء الجماعة يركزون جهدهم على المحتوى (الموضوع) وليس على الأعضاء الآخرين - وتحدد الطبيعة المهنية للبحث المسار الذى يتخذه اعضاء الجماعة .

ويعتبر تحديد المعايير - كما سبق ان ذكرنا - وسيلة موضوعية لتاكيد السلوكيات الإيجابية ، فالمعايير تسمح لكل عضو ان يذكر الآخرين بما تم الاتفاق عليه دون حرج لأى من الطرفين . إن تخصيص وقت مناسب فى البداية لتحديد المعايير يجنب الجماعة مشكلات كثيرة اثناء عملها .

وتعين بعض الجماعات احد اعضائها فى بداية كل اجتماع لمراقبة تطبيق المعايير. هذا الشخص يقوم بملاحظة ما يجرى اثناء الاجتماع ، ولأن هذه الملاحظة تمثل مسئولية اوكلها له الأعضاء فإنها تعطيه الحق فى التعليقات الموضوعية على ما يجرى، دون أن يعتبر ذلك تزيداً منه .

وعلى كل عضو ان يعتبر ان عضوية هذه الجماعة تحتم ان يكون مسئولاً عما يقوم به من اعمال وتكليفات امام الجماعة ، وكذلك فهو مسئول عن مساعدة الأعضاء الآخرين من اجل تحقيق الأهداف والنتائج المقصودة .

إنهاء عمل جماعة التدارس :

تتحكم الجماعة فى استمرار العمل او إنهائه . فالجماعة تقرر ما إذا كانت اهدافها قد تحققت ، وما إذا كانت تستمر فى الاجتماعات ام تتوقف . ففى بداية تنظيم العمل تلتزم الجماعة بعدد محدد من الاجتماعات ، وقد ترى بعد ذلك مد فترة العمل وإضافة عدد آخر من الاجتماعات ، المهم هنا أن يسمح عدد الاجتماعات للأعضاء بأن يعملوا معاً عملاً قيماً .

ويحدث احياناً اثناء عمل الجماعة ان يتركها بعض الأعضاء ، او أن ينضم إليها اعضاء جدد ، وإذا ما حدث ذلك فيجب التأكد من ان هذا التحرك لا يؤثر على تماسك الجماعة وكفاءتها . وحبذا لو كان من الممكن ان تحدد المراحل التى يمكن عندها خروج من يرى انه لا يستطيع الاستمرار ، وانضمام من يريد حتى لا يحدث ذلك اضطراباً فى سير العمل .

وبينما تحدد بعض الجماعات عدد الاجتماعات، يرى البعض الآخر ان تظل الاجتماعات مستمرة حتى يتحقق الهدف . فقد يرى اعضاء الجماعة أن دراستهم لموضوع ما تتطلب دراسة موضوع أو موضوعات اخرى متفرعة منه او مؤثرة فيه، ولذا تظل الدراسة ممتدة .

يتوقف استمرار عمل الجماعة على الأعضاء، اى إن كل فرد يتحكم فيما يتعلمه لأن الجماعة قادرة على الإدارة الذاتية .

استخدام هذه الأداة* للتنمية المهنية

وصف محتويات الأداة :

تتكون هذه الأداة من ٦ - ٨ وحدات مستقلة تتناول أوجه أو جوانب متعددة لموضوع واحد . وقد تم إعداد كل وحدة بنظام يضمن سهولة استخدامها مع تقديم مقترحات بأسئلة للبحث، وتدريبات (أنشطة) تستثير القارىء وكذلك مراجع لتنمية المعرفة - وتتضمن الأداة بعض القراءات والمقالات وشرائط الفيديو - ولأعضاء الجماعة أن يختاروا الأنشطة والتدريبات والأسئلة التى يستخدمونها والمراجع التى يرون أنها ذات أهمية ، وكذلك الأدوات ذات القيمة بالنسبة لهم - فكل جماعة لها حاجات خاصة بها ، ولذلك فالجماعة هى التى تختار المواد التى تستخدمها من بين البدائل المتعددة التى تضمها الأداة .

ليس من الضرورى استخدام كل الأنشطة . فقد يكون بعضها غير مناسب أو غير هام بالنسبة لك ، وقد تقرر الجماعة استخدام جميع الأنشطة وهذا راجع لما تراه مناسباً .

قبل الاجتماع الأول :

على كل عضو أن يقرأ الوحدة (١) ليتفهم طبيعة الجماعة المهنية وليكون على استعداد لتقديم ما يستطيع أن يلتزم به نحو تحقيق أهداف الجماعة . وكذلك يكون رؤية عن سير العمل فى الجماعة .

أثناء الجلسة الأولى :

فى الجلسة الأولى يقوم الأعضاء باتخاذ قرارات عديدة، وقد تساعدك النقاط التالية على تيسير الإجراءات فى المقابلة الأولى .

حدد الهدف :

فى الجلسة الأولى يحدد الأعضاء خطة العمل، وقد يكون من المفيد الاطلاع على محتويات الأداة حتى تتبين الجماعة موضوعات الاهتمام (ملحق أ قد يساعد فى ذلك) .

* ملحوظة : يقصد بالأداة برنامج الذكاء الوجدانى .

حدد الزمان والمكان للاجتماعات التالية :

الإعداد لعقد الاجتماعات يتطلب بيانات واضحة عن مكان الاجتماع وتاريخه وكذلك عن مدى تدعيم الإدارة والتزام الأعضاء، وتمثل هذه البيانات عوامل هامة؛ ولذلك فإن عمل جدول يساعد الأعضاء على تنظيم وقتهم وتحقيق التزامهم .

حدد معايير الجماعة :

قد يساعد النقاش المفتوح (العصف الذهنى) الأعضاء فى التوصل لقائمة تضم المعايير التى يتم الاتفاق عليها ، كما تضم نماذج من السلوك المرفوض .

تحديد نظام القيادة :

للأعضاء ان يقرروا ما إذا كانت القيادة سوف تسند لعضو بذاته او ان تكون دورية - وقد يتقدم الأعضاء لقيادة الجلسات تبعاً لاهتمامهم بالموضوعات المطروحة - وقد يقر الأعضاء الا يكون هناك قائد او يُكتفى بتحديد شخص مسئول عن الإعداد للجلسة .

حفظ السجلات :

من المفيد للجماعة ان تحتفظ بسجل للجلسات فالتقارير المكتوبة لها قيمة كبيرة فى حفظ سجل بتقدم الجماعة (ملحق ب يضم بعض عينات حفظ السجلات) .

ملحق (أ)

جدول أعمال للجلسة الأولى

القرار	المهمة
	تحديد حاجة تسعى الجماعة لتحقيقها
	تحديد عضوية الجماعة
	تحديد خطة عمل
	جدول الاجتماعات متى ؟ - أين ؟
	تحديد معايير الجماعة
	الاتفاق على القيادة
	الخطة للجلسة القادمة ومسئولية كل عضو

ملحــــق (ب)

بطاقات للمهام - بطاقات للأدوار - وغيرها من الإجراءات

بطاقات المهام وبطاقات الأدوار:

الميـــسر:
يضمن للجماعة المحافظة على المسار المتفق عليه ، وان كل عضو يقدم إسهامه فى ذلك .

المســجل:
يسجل الأفكار الهامة ويكتب ملخصاً للجلسة .

المقــرر:
يتكلم باسم الجماعة ليعبر عنها وليس عن شخصه، وذلك مع جماعات او أفراد آخرين .

المسئول عن الأدوات:
يوزع الأدوات ويجمعها ويحفظها ويتولى مسئوليتها اثناء وبعد الاجتماع .

المسئول عن الوقت:
يتابع الزمن داخل الجلسة ويذكر الأعضاء بما تبقى من الزمن .

المراقــب:
يراقب دقة التفكير ووضوحه اثناء المناقشة وقد يراجع محاضر الجلسات .

بعض الأدوار التى يمكن أن يقوم بها أعضاء الجماعة

الأدوار المرتبطة بالمهام (الموجهة نحو الهدف) :

☐ **المبادىء** Initiator

يقوم بدور يجعل النشاط يبدأ فى الجماعة، يقترح مهام، او إجراءات أو انشطة .

☐ **الساعى للمعلومات** Information Seeker

يسأل عن البيانات التى توضح رأياً ما او حقيقة ما .

☐ **مصدر معلومات** Informer

يقدم حقائق ويعبر عن المشاعر والآراء .

☐ **الموضح** Clarifier

يفسر الآراء ، يعرف المفاهيم ، يوضح الخطط .

☐ **الملخص** Summarizer

يجمع الآراء والأفكار المتقاربة ، يعيد صياغة المقترحات - يقدم خلاصة ما قيل للجماعة .

☐ **ممثل الواقع** Reality Tester

يقوم بالتحليل الناقد للأفكار - يختبر مصداقية الآراء على اساس البيانات المتاحة .

الأدوار المرتبطة بالثقة (الموجهة نحو التفاعل) :

☐ **المنسق** Harmonizer

يخفف من التوتر - ويفض الاشتباك فى حالة عدم الاتفاق .

☐ **الحارس** Gate Keeper

يساعد فى المحافظة على التفاعل النشط الذي يسمح لجميع الأعضاء بالإسهام - ييسر مشاركة الجميع .

☐ **موحد الكلمة** Consensus maker

يقيس استعداد الاعضاء للتوصل لحل يتفق عليه او اقترابهم من اتخاذ قرار .

☐ **المشجع** Encourager

صديق الجميع وودود مع الجميع - ويعبر عن تقبله لما يقوله الجميع لفظيا وغير لفظى .

☐ **صاحب الحل الوسط** Compromiser

يقدم الحلول الوسط ، يعدل المقترحات والآراء بهدف المحافظة على نمو الجماعة وتماسكها .

☐ **العملات الرمزية** Tokens

استخدام العملات الرمزية اسلوب جيد فى تنظيم الذات حيث انه غير مهدد، وفى الوقت نفسه يضمن المشاركة لأعضاء الجماعة - يعطى الأعضاء اعداداً متساو ية من العملات الرمزية (٥ عدد مناسب)، وكلما تكلم عضو وضع واحدة فى علبة امام الجميع . وحين يضع الخمس عملات يجب ان يتوقف هذا العضو عن طلب الكلمة حتى ينتهى باقى الأعضاء من استخدام ما لديهم من عملات. وحين تصبح كل العملات فى العلبة ، يمكن ان يعاد توزيعها مرة اخرى .

☐ **نقاط الاتفاق** Dot Consensus

نقاط الاتفاق وسيلة بسيطة للتصويت على القرارات او الحلول المقترحة ، وفى الوقت نفسه تحافظ على وقت الجماعة كما تضمن اشتراك كل الأعضاء . وهى تمثل الاتفاق بين الأعضاء بصورة تعبيرية .

☐ اكتب الآراء التى توصلت إليها الجماعة على أوراق منفصلة .

☐ إعط كل عضو فى الجماعة عدداً متساوياً من الأوراق الملونة على شكل دوائر صغيرة (مثل اوراق القص واللصق) .

☐ يعبر كل فرد عن قبوله لراي معين بوضع العدد الذى يناسب شدة تاييده للراى - (قد يضع العشر نقاط امام راى واحد، او يضع ٣ امام راى ما و٧ امام راى آخر) .

☐ تحسب عدد النقاط امام كل راى . والراى الذى يفوز بالعدد الأكبر يوضع موضع النقاش حتى تتبين الجماعة انه يعبر عنها فعلاً .

نموذج لاستمارة التقرير :

يمكن استخدام نموذج سجل الجلسة أو ملخص الجلسة لتسجيل ما دار أثناء الاجتماع .

ملخص للاجتماع

موضوع التدارس : ....

تاريخ الاجتماع : ....

المشـــــاركـــون : ....

الموضـوعـات التى تمت مناقشتها :

....

....

....

....

....

الإجراءات التى اتخذت :

....

....

....

....

....

سجل للاجتماع

تاريخ الاجتماع :

الموضوعات :

المشاركون :

جدول أعمال	ملاحظات	خطوات تالية





الوحدة الثانية

ما الذكاء الوجدانى ؟



نظـرة عـامـة :

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمشاركين ليتعرفوا على الذكاء الوجدانى ، ويتأملوا فى تطبيقاته فى التعليم والتعلم والحياة بصفة عامة . وتمثل المادة المقدمة فى هذه الوحدة رؤى متعددة عن طبيعة الذكاء الوجدانى وما يترتب عليه من نتائج . هذه الوحدة تدعو المشاركين للتمعن فى هذا المفهوم وفى ربطه بحياتهم ومدارسهم ، وبالإضافة لذلك فسوف تتاح لهم الفرصة ليتبينوا مدى تاثير الذكاء الوجدانى على التفاعل اليومى بين التلاميذ والمعلمين هذا التفاعل الذى يلعب دوراً اساسياً فى المناخ المدرسي .

لقد تم تصميم الأنشطة وإختيار المواد بحيث تساعد جماعات التدارس على تحقيق الأهداف الآتية :

- ☐ شرح ما يعنيه مفهوم الذكاء الوجدانى .
- ☐ إدراك اهمية الذكاء الوجدانى فى تحقيق النجاح فى الحياة بمختلف جوانبها .
- ☐ دراسة المنظور التاريخى للذكاء الوجدانى .
- ☐ مناقشة ما يترتب من نتائج عن الأمية الوجدانية .
- ☐ تحليل العلاقة بين مفهوم الذكاء الوجدانى والذكاءات المتعددة .
- ☐ التفكير فى تطبيقات الذكاء الوجدانى داخل المدرسة ، وفى الممارسات التربوية داخل الفصل ، وكذلك فى العلاقة بين المدرسة والمنزل .

الأدوات المستخدمة :

تتضمن هذه الوحدة الأدوات الآتية :

- ☐ استمارة أعرف - أريد أن أعرف - تعلمت عن الذكاء الوجدانى .
- ☐ دليل يساعد المشاركين على تسجيل المذكرات .
- ☐ مقتطفات من كتاب « الذكاء الوجدانى » لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء لدانيال جولمان .
- ☐ نحو صحة وجدانية لكارول بول .
- ☐ قراءة فى الوجدان والذكاء الوجدانى .
- ☐ دليل بناء مفهوم شخصى للذكاء الوجدانى .

أنشطة مقترحة :

تتضمن هذه الوحدة انشطة هامة واساسية تساعد اعضاء جماعة التدارس على تعميق فهمهم للذكاء الوجدانى ، وقيمته ، وتطبيقاته من اجل المعلمين والتلاميذ والآباء . استكشف هذه المواد والأنشطة لتجد افضل ما يناسب احتياجاتك - وتحرر من اى شعور يقيد بالالتزام او الاكتفاء بهذه الأنشطة المقترحة .

- ☐ اكمل استمارة اعرف - اريد ان اعرف - تعلمت . لكى تطرح الأسئلة التى سوف تسعى الجماعة للإجابة عنها بعد دراستهم للذكاء الوجدانى .
- ☐ اشترك فى نشاط تكاملى لدراسة مقتطفات من كتاب جولمان « الذكاء الوجدانى» لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء .
- ☐ تامل حديث جولمان فى مؤتمر ASCD ١٩٩٧ عن اهمية الذكاء الوجدانى فى الحياة والتعليم والتعلم .
- ☐ كون لنفسك تعريف شخصى عن الذكاء الوجدانى .
- ☐ تامل المنظور التاريخى للذكاء الوجدانى .
- ☐ شاهد شريط فيديو عن الذكاء الوجدانى وقارن بينه وبين ما تعلمته من النشاط التعاونى في قراءة مقتطفات من كتاب الذكاء الوجدانى .
- ☐ ناقش ما يترتب على الأمية الوجدانية بصورة عامة ، وفى مدرستك بصفة خاصة ، وذلك بالإطلاع على بعض الإحصائيات وبالتامل فى خبراتك الخاصة، وفى وسائل الإعلام وما ترسله وفى مشكلات العمل .
- ☐ حلل التلاقى أو التناغم بين الذكاء الوجدانى ، والذكاءات المتعددة .

نشـــاط (١) «الـذكــاءالوجـدانى» ع ر ت

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة ما ياتى :

○ جـــدول* اعرف (ع) اريد ان اعرف (ر) تعلمت (ل) «شكل ١ - ١».

مقـدمـة :

تشيـر نظريات التـعلم إلى ان التعلم الجـديد يتـأثر بخبـرة المتـعلم السـابقة . ومما يرفع كفاءة التعلم ارتباطه بخبرات الحياة ، وبما يثير إهتمام المتعلم . ولكى تخلق تعلماً ذا معنى للذكاء الوجدانى يمكن ان تدعو الدارســيين لملىء جـــدول ع ر ت وذلك بأن يبداوا بملء العمـود الخـاص بـ ع ما اعـرفه فعـلاً عن الذكاء الوجدانى . ثم ما يريدون أن يعرفوه ر . وتوجه الموضوعات التى يذكرها الدارسون فى العمود ر مسار الدراسة لأنها تعبر عن اهتماماتهم .

وبقيام الدارسين بهذا النشاط كمجموعة يصبح لديهم وعياً بما يعرفونه عن مواد هذه الوحدة وكذلك عن الموضـوعات التى يريدون أن يعرفونهـا . عليك ان تعود مرة اخرى لجدول ع ر ت لكى تملأ العمود الثالث وفيه تذكر ما تعلمته عن الذكاء الوجدانى بعد دراسة هذه الوحدة .

---

* مـا أعـرفـه	I Know	ع	K
* مـا أريد أن أعرفـه	I Want to Know	ر	W
* مـا تعلمتـه	I Learned	ت	L

شكل ١ - ١

جدول أعرف ع أريد أن أعرف ر تعلمت ت ع ر ت

اعرف «ع»	أريد أن أعرف «ر»	تعلمت «ت»
ماذا تعتقد انك تعرفه عن الذكاء الوجدانى ؟ اكتب افكارك فيما يلى :	ماذا تريد أن تعرف عن الذكاء الوجدانى ؟ اذكر ما يثير اهتمامك ، وعد لهذا العمود كلما تقدمت فى الدراسة .	ماذا تعلمت ؟ ارجع لهذا العامود لتسجيل ما تعلمته كنتيجة لاستكمال الأنشطة التى تتضمنها هذه الوحدة.

ملاحظات :

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشاط (٢) أستكشاف الذكاء الوجدانى من خلال الخبرات الشخصية

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- مقتطفات من كتاب الذكاء الوجدانى : لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء » لدانيل جولمان« .
- دليل لتسجيل الملاحظات (شكل ٢-١) .

مقدمة :

من المعروف ان المتعلمين يعمقون فهمهم لما يتعلمونه حين تتاح لهم الفرصة لربط المفاهيم الجديدة بخبرات مالوفة فى حياتهم الشخصية ، وكذلك حين يشاركون غيرهم فى المفاهيم الجديدة - يدعو هذا النشاط افراد جماعة التعلم للمشاركة فى نشاط جماعى باستخدام مقتطفات من كتاب دانيل جولمان « الذكاء الوجدانى » وذلك بعد ان يقوم كل فرد من افراد الجماعة بالتفكير مع زميل له فى معنى الذكاء الوجدانى .

الجزء الأول : « موضوعات المناقشة »

ناقش باختصار الموضوعات الآتية مع زميل .

- فكر فى شخص تعرفه لديه ذكاء مرتفع ولكن غير موفق فى الحياة ، او فى شخص اقل فى القدرة المدرسية ولكن ناجح جداً فى الحياة . اوصف هذا الشخص لزميلك .
- ناقش مع زميلك الصفات او الخصائص التى اسهمت فى فشل الأول ونجاح الثانى .

الجزء الثانى : « نشاط تكاملى»

فى هذا النشاط التكاملى سوف تتاح لك الفرصة لاستكشاف مفهوم الذكاء الوجدانى بقراءة مقتطفات من كتاب الذكاء الوجدانى لدانيل جولمان .

- قسم المجموعة إلى مجموعات كل منها خمس افراد اعط رقماً لكل فرد من ١ - ٥ .

- كل من يحمل رقم «١» يقرا « اعرف نفسك » Know thyself
- كل من يحمل رقم «٢» يقرا « الانسياق وراء العواطف » Passion Slaves
- كل من يحمل رقم «٣» يقرا « الاستعداد الرئيس » Master Aptitude
- كل من يحمل رقم «٤» يقرا «جذور التعاطف (العقلى) جذور التفهم؟» The Roots of Empathy
- كل من يحمل رقم «٥» يقرا « الفنون الاجتماعية» The Social Arts
- وزع نسخ من المقتطفات على افراد المجموعة وكذلك دليل تسجيل الملاحظات (شكل ٢-١) حتى يستخدموها اثناء القراءة او مناقشة الزملاء .
- بعد ان تنتهى المجموعة من قراءة المقتطفات - ياخذ كل منهم دوره فى عرض ما قراه - إذا كان الوقت محدوداً فيراعى ان يتم توزيعه بما يضمن ان يأخذ كل فرد فرصة فى المشاركة .

الجزء الثالث : « الخلاصة » ؟

☐ بعد القيام بالنشاط التكاملى ناقش مجالات الذكاء الوجدانى كما تظهر فى نجاح او عدم نجاح الشخص الذى سبق اختياره فى المرحلة الأولى .

☐ هل ساعدتك الموضوعات التى تعلمتها على فهم (الاستبصار) الشخص الذى سبق وصفه . إذا سمح لك الوقت شارك هذا الفهم (الاستبصار) مع المجموعة .

أعـــرف نفســـك Know Thyself

حكمة سقراط « اعرف نفسك » تتعلق بحجر الزاوية فى الذكاء الوجدانى وهو وعى الفرد بمشاعره .

قد يبدو لنا للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة - ولكن إذا تأملنا نجد أن مشاعرنا تكون واضحة تماماً بشأن موقف ما فى بعض الأحيان ، ولكننا لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا فى بعض الأحيان ، أو ننتبه إليها بعد فوات الأوان . ويستخدم السيكولوجيون مفهوم الميتا معرفة (أو ما بعد المعرفة أو ما وراء المعرفة) Meta-cognition للإشارة إلى الوعى بعمليات التفكير ، والميتامزاج (أو ما بعد المزاج أو ما وراءه) Metamood للأشارة إلى الوعى بالعواطف والانفعالات . ويفضل « جولمان » الوعى بالذات بمعنى الانتباه المستمر للفرد لحالاته الوجدانية (الانفعالية) الداخلية ، وفى هذا الوعى التأملى يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما فى ذلك الخبرة الانفعالية .

هذا الوعى بالذات يتطلب أن تكون القشرة المخية الحديثة في حالة نشاط an activated neocortex وخاصة فى مناطق اللغة بحيث تستطيع تحديد وتسمية العواطف والانفعالات المستثارة . والوعى بالذات ليس انتباهاً يتأثر بالانفعالات أو يستجيب لما يلاحظ ، ولكنه حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتى حتى فى وسط العواطف المهتاجة .

وفى أحسن الأحوال فإن ملاحظة الذات تسمح بوعى متزن Equanimous للعواطف أو المشاعر (الهائجة) . وفى أقل الأحوال فهى تعبر عن نفسها فى النظر للخبرة الانفعالية من بعد أى لا تنساق مع الخبرة ولكن تحلق فوقها فى مسار مواز للوعى ولكن أعلى (فوقه أو بجانبه) . وبمعنى آخر الوعى بما يجرى وليس الانغماس أو الذوبان فيه ، هذا الوعى بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التى ينبنى عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس .

باختصار فإن الوعى بالذات يعنى الوعى بحالتنا المزاجية وكذلك بأفكارنا عنها وفى كلمات جون ماير من جامعة هامبشير الجديدة وبيتر سالوفى من

جامعة ييل - وهما من قدما نظرية الذكاء الوجدانى - الوعى بالذات لا يتضمن رد الفعل ولا يتضمن إصدار الحكم والتقييم للحالات الداخلية ولكن ماير وجد ان هذه الحكمة قد لا تصف الموقف تماماً ، فمن الأفكار التى تصاحب الوعى بالذات ما يتضمن تقييماً للحالة الوجدانية مثل : « يجب الا اشعر بهذا الشعور» « انا افكر فى اشياء جميلة كى احسن معنوياتى » وكذلك بالنسبة للوعى بالذات الأكثر صرامة « لا تفكر فى هذا » كاستجابة لفكرة مزعجة . بمعنى ان الوعى بالذات ليس عملية محايدة دائماً .

وقد وجد ماير ان الناس تتوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالإنتباه لمشاعرهم والتعامل معها :

الوعى بالذات : Self aware

الوعى بحالاتهم المزاجية كما تحدث ، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الوجدانية ، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن ان يكون الأساس لسمات شخصية اخرى ، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة ، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها ، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة . وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم .

المنجرف : Engulfed

هؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تفاديها ، وتمتلكهم حالاتهم المزاجية . وليس لديهم وعى بمشاعرهم ، فهم مستغرقون فى مشاعرهم اكثر من ان يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون اى جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بانهم ليس لديهم تحكم فى حياتهم الوجدانية .

المتقبل : Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم . وافراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوى المزاج المعتدل وبالتالى ليس لديهم دافع لتغييره . واخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا انهم معرضون للمزاج السىء ولكنهم يتقبلونه ، ولا يقومون باى شيء لتغييره برغم انزعاجهم ، وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابين .

تلعب المشاعر دوراً أساسياً فى تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية . ان المشاعر العنيفة تؤدى لاضطراب المنطق ، كما ان نقص الوعى بالمشاعر يمكن ان يكون مدمراً وخاصة عند اتخاذ القرارات التى تتوقف عليها مصائرنا مثل الوظيفة التى تتجه إليها ، البقاء فى وظيفة آمنه ام الانتقال إلى وظيفة اقل امناً ولكن اكثر إثارة . ممن تتزوج - اين تعيش - كيف تختار السكن الذى تعيش فيه وهكذا .... فقرارات الحياة متجددة ، مثل هذه القرارات لا يكفى فيها التفكير المنطقى ، وإنما تتطلب إلى جانبه المشاعر وحكمة العاطفة التى هذبتها الخبرة .

إن العلامات الحدسية التى توجهنا فى هذه الأوقات تاتى فى صورة فورة حشوية « داخلية » من الجهاز الطرفى (اللمبى) Limbic driven surges from viscera وما يعتبرها انتونيو داماسيو علامات جسمية Somatic Markers وهو ما نشعر به فى داخلنا وفى احشائنا - مثل الشعور بتقلص فى الأمعاء وهو نوع من التنبيه التلقائى للخطر ، يدعونا للانتباه لخطر محتمل الحدوث . وكثيراً ما توجهنا هذه العلامات للابتعاد عن شىء ما تحذرنا الخبرة منه ، واحياناً تنبهنا إلى فرصة ذهبية .

فهناك جانب من القدرة الإنسانية لاستشعار المشاعر والانفعالات . من منطلق علم النيورولوچى إذا كان غياب دائرة عصبية ما يؤدى إلى خلل فى قدرة ما ، فإن القوة او الضعف النسبى لهذه الدائرة العصبية سوف يؤدى إلى مستوى من الكفاءة ليتناسب مع قوة هذه الدائرة العصبية . وفى ضوء الدور الذى يلعبه الفص امام الجبهى فى إحداث التناغم الوجدانى يمكن ان نقول ان هناك اسباباً نيورولوجية تجعل شخصاً ما يستشعر مشاعره خوفاً كانت او بهجة اكثر من غيره وبالتالى يكون اكثر وعياً بذاته .

الوعى بالذات اساس للبصيرة السيكولوچية - وهو الخاصية التى يهتم العلاج النفسى بتنميتها - ان نموذج جاردنر فى الذكاء الداخلى الشخصى Intra-psychic اهم الديناميات النفسية ، وكما اوضح فرويد ان معظم الحياة الوجدانية لا شعورية اى ان كثيراً من المشاعر التى تعتمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور .

وتؤيد المشاهدات العملية هذه الحقيقة كما ظهرت فى نتائج التجارب على المشاعر اللاشعورية . تشير هذه النتائج إلى ان البشر يكونون مشاعر واضحة نحو اشياء لا يدركون انهم راوها من قبل وهذا يشير إلى ان اى عاطفة يمكن ان تكون بل هى فى الأغلب لا شعورية . إن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعى يمكن ان يكون لها تاثيراً قوياً على ادراكنا للأشياء واستجابتنا لها حتى ولو لم يكن لدينا وعياً بتاثيرها . ولنذكر مثالاً لشخص يشعر بضيق نتيجة لتعليق سخيف من زميل له . ثم ظل غاضباً لساعات بعد ذلك ، يصرخ فى وجه كل من يقابله بدون سبب حقيقى وهو غير واع لشعوره بالضيق ، هذا الشخص سوف يفاجأ إذا لفت احد نظره لذلك . إن مشاعر الغضب كانت تنمو خارج مجال وعيه وتؤثر على استجاباته . ولكن حين توضع استجابته فى حيز الوعى وتسجل فى القشرة المخية فإنه يستطيع ان يعيد تقييم الموقف من جديد ويبعد عن كاهله مشاعر الغضب التى اصابته منذ الصباح ، وبالتالى يغير نظرته وحالته الوجدانية وهنا يكون الوعى بالذات هو الحجر الذى يبنى عليه الذكاء الوجدانى ، والذى على اساسه يمكن إبعاد الحالات المزاجية السيئة .

الانصياع للانفعالات العاصفة
Passions Slaves

الشعور بانك سيد نفسك . اى انك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تاتى بها الحياة وانك لست عبداً لها . هذا الشعور بالسيادة إحترمه الفلاسفة واعتبروه فضيلة منذ افلاطون هذا الشعور دالة على الكفاءة والذكاء فى تناول امور الحياة أى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها واهميتها . وبدون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها وقد لاحظ ارسطو ان ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة Appropriate مشاعر تناسب الموقف . إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد . وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم واصبحت حالة متطرفة وملحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج .

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية . إن التطرف الوجدانى الذى يصبغ بعنف وباستمرار الحياة الوجدانية يؤدى لفقد الإتزان الشخصى.

تكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن ان نظل على حالة واحدة حتى لو كانت ايجابية ، ولكن لابد ان يتحقق التوازن فى حسابات القلب ، لابد ان تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل هذا ما اثبتته الدراسات التى اجريت على فئات من الرجال والنساء يحملون beepers « اجهزة نداء كالتى يحملها الأطباء» تذكرهم فى اوقات متفرقة عشوائياً ان يسجلوا مشاعرهم فى هذه اللحظة . ليس لأن البشر يحتاجون إلى تجنب المشاعر السلبية ليشعروا بالرضا ، ولكن لأن عدم الإنتباه او الإلتفات للمشاعر العاصفة يجعلها تطغى على المشاعر الإيجابية . كثير ممن يمرون بخبرات الغضب والاكتئاب يمكن مع ذلك ان يشعروا بحسن الحال إذا كان لديهم ما يعوض هذه المشاعر ويعادلها من المشاعر السعيدة والأوقات الهنيئة .

وقد تبين من هذه الدراسات استقلال الذكاء الوجدانى عن الذكاء الأكاديمى . فالعلاقة بين النجاح المدرسى او نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية اخرى ضعيفة او منعدمة .

وكما ان فى عقول البشر ما يشبه « الهمهمة » افكار فى خلفية التفكير هناك همهمة وجدانية دائمة - اطلب من اى شخص ان يعبر عن مشاعره فى أى وقت من الليل أو النهار وسوف يذكر انه في حالة مزاجية معينة . ومن الطبيعى ان يكون شخصاً واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين فى يومين متتالتين ، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور والأسابيع فهى تعكس مشاعر حسن الحال ، معظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة او حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع فى المنطقة الرمادية لا ابيض ولا اسود مع استثناءات بسيطة .

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة اساسية فى حياتنا فمعظم ما نقوم به وبخاصة فى أوقات الفراغ يهدف إلى ان نحقق حالة مزاجية سعيدة - كل شىء بداية من قراءة قصة - مشاهدة التليفزيون - القيام بنشاط ما - مصاحبة صديق كلها

طرق نسعى من خلالها ان نحقق لأنفسنا الشعور باننا فى حالة افضل . إن فن تهدئة النفس يعد مهارة اساسية فى الحياة . بعض المحللين النفسيين يرون هذه المهارة كاهم الأدوات النفسية . وتشير هذه النظرية إلى ان الأطفال الأصحاء وجدانياً يتعلمون كيف يطمئنون ويهدءون انفسهم ، بان يعاملوا انفسهم كما يعاملهم الكبار ، وبذلك يكونوا اقل تعرضاً لتقلبات المخ الوجدانى .

كما راينا ان تصميم المخ يفيد ان الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للانفعال العنيف وهذا يعنى انه يفقد التحكم فى لحظة الانفعال ، وكذلك فى نوعية الانفعال اى كيف يعبر عن انفعاله . ولكن لديه بعض التحكم فى استمرارية الانفعال . المشكلة ليست فى الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن او الاكتئاب او القلق او الغضب فهذه الحالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر - ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول « المناسب » فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن ، الغضب الجارف ، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى او العقلى او كلاهما .

حين نناقش الحالات المزاجية السيئة التى نمر بها جميعاً فى حياتنا اليومية سوف نجد ان كل منا يلجا إلى وسائله الخاصة للتخلص منها - إلا ان النتائج التى يتوصل إليها معظم البشر نتائج سلبية او على الأقل هذا ما تشير إليه «ديانا تايس» (Diane Tice) من جامعة Case Western Reserve حيث وجهت سؤالاً لاربعمائة رجل وامراة حول الاستراتيجيات التى يستخدمونها لتجنب الحالات المزاجية غير المرغوبة - ومدى نجاح هذه الاستراتيجيات - وكانت الشكوى بصفة عامة هى انهم لا يملكون حيلة امام هذه الحالات المزاجية بمعنى أن استراتيجياتهم لا تنجح فى معظم الأحيان .

من بين كل الحالات المزاجية التى يود البشر تجنبها الغضب « هذا بالنسبة للمجتمع الأمريكى » فقد وجدت Tice ان الغضب هو اكثر الانفعالات التى يعجز البشر عن التحكم فيها - وهو اسوا الانفعالات السلبية - ذلك ان الحوار الداخلى يملأ العقل بحجاج يدعو للتنفيس عن الغضب ، إن الغضب يولد طاقة ويشعلها - ولذلك - فإن طبيعة الغضب الهجومية وقوته تفسر راى البعض بانه غير خاضع للتحكم - او انه يجب الا يكبح ، وان التنفيس عن الغضب افضل -

وعلى نقيض هذا الراي هناك راى آخر ان الغضب يمكن ان يمنع من اساسه - ولكن المراجعة المتانية لادبيات الغضب لا تدعم الرايين بل تؤكد بعدهما عن التناول العلمى الرصين .

إن مسار الأفكار الغاضبة تحمل فى ذاتها مفتاحاً لتهدئة الغضب وذلك بتقويض (هدم) الأفكار التى تشعل لهيب الغضب - إن رؤية الأشياء بصورة مختلفة تطفىء لهيب الغضب - فقد وجدت Tice أن إعادة صياغة الموقف بصورة إيجابية كانت احد الطرق التى تؤدى إلى تهدئة الغضب .

احد محركات الغضب لدى اللبشر هو الشعور بالخطر والخطر لا يكون بالضرورة تهديداً مادياً ولكنه غالباً تهديداً رمزياً لإحترام الفرد لذاته او لكرامته ؛ مثال ذلك ان يعامل الإنسان معاملة غير عادلة او غير كريمة او يوجه إليه إتهام او يصاب بالإحباط فى سعيه لبلوغ هدف هام كل هذه المدركات تستثير الدفعات الطرفية (اللمبية) Limbic Surge ... للمواجهة او الهروب تبعاً لتقدير العقل الوجدانى للخصم الذى يواجهه . وهى ايضاً تسبب تهيجاً عاماً وزيادة فى النشاط الإدرينالينى والقشرى يبقى اثره لساعات او حتى ايام ، وهى بذلك تجعل العقل الوجدانى فى حالة استنفار للاستثارة تكون اساساً تبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة . وهذا يفسر لماذا يكون الفرد اكثر عرضة للغضب إذا كان سبق استثارته او مضايقته بشىء اخر .

احد اساليب قهر الغضب ان نتوقف ونتحدى الأفكار التى تطلق دفعات الغضب ، هذه الأفكار هى التقييم الأساسى للموقف ، ومنها تبدا التفاعلات التى تضخم وتشجع الشرارة الأولى من افكار الغضب . اما ما يلى ذلك فهو ما يشعل اللهب . إن الزمن عامل حاسم فى إخماد الغضب او إشعاله فكلما بادرنا فى كسر دائرة الغضب كانت النتائج اكثر فعالية .

المعلومات المخففة للغضب تسمح بإعادة تقدير الأحداث المثيرة للغضب وبالتالى عدم تصعيد الغضب . اما فى حالات الغضب العنيف لا تجدى هذه المعلومات حيث يؤدى الغضب العنيف إلى قصور الوظائف العقلية اى عجز العقل عن العمل فلا يستطيع الفرد ان يفكر بصورة سليمة .

التهدئة الفسيولوجية طريقة اخرى لعدم تصعيد الغضب وذلك بالتواجد فى مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط افراز الادرينالين ، واثناء فترة التهدئة ... يكبح الغاضب غضبه بان يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره فى اشياء اخرى .

وقد تساعد التدريبات الرياضية على التخلص من الغضب وكذلك التنفس العميق والإسترخاء العضلى وكلها تفيد فى هذا المجال .

إن قوة تشتيت الانتباه ترجع إلى انها توقف تتابع الأفكار الغاضبة .

وجد بعض السيكولوچين ان التفريغ والتنفيس عن الغضب تأثيره محدود إن لم يكن منعدماً فى التخلص من الغضب ، فهو يؤدى إلى إطالة الحالة المزاجية الغاضبة وليس وضع نهاية لها ، والأكثر فاعلية من هذا هو ان يهدأ المرء اولاً ثم باسلوب بناء وتوكيدى يواجه مصدر الغضب .

الاستعداد الرئيس
The Master Aptitude

إن مدى تأثير الحالة الإنفعالية على الحالة العقلية امر معروف وخاصة لدى المعلمين . فالتلاميذ ذوى درجات القلق العالية ، الغضب ، الإكتئاب لا يتعلمون بكفاءة . فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات لا يستطيع إستيعاب المعلومات بكفاءة ، ولا يستطيع الاستفادة منها . حين تهاجم الانفعالات التركيز فإنها تعطل القدرة العقلية وخاصة الذاكرة العاملة Working Memory وهى القدرة على استحضار المعلومات التى ترتبط بالمهمة التى يواجهها الفرد . والذاكرة العاملة وظيفة تنفيذية اساسية فى الحياة العقلية وهى التى تيسر كل الجهود العقلية بدءاً من تكوين جملة إلى حل إشكالية منطقية ، وقشرة او لحاء مقدم الفص الجبهى Prefrontal Cortex هى المسئولة عن الذاكرة العاملة - وهنا يجب ان نتذكر انه فى قشرة مقدم الفص الجبهى مركز الذاكرة العاملة والعواطف والانفعالات .

من جهة اخرى علينا ان ننظر فى دور الدوافع الإيجابية والمشاعر التى تحشد طاقات الانسان للإنجاز كالحماس والمثابرة والثقة . ففى دراسة ذوى الانجاز المتميز فى الالعاب الأولمبية والموسيقى العالمية والشطرنج - تبين ان ما

يجمع بين هؤلاء هو قدرتهم الذاتية على إثارة دافعيتهم للاستمرار فى الروتين والتدريب، ومع تزايد متطلبات التميز اصبح من الضرورى ان يبدا التدريب الروتينى بكل ثقله منذ الطفولة . ولذلك نجد ان ما يميز من يتنافسون على القمة عن غيرهم من ذوى القدرات المساوية لهم هو درجة مثابرتهم على التدريب الروتينى ومتابعتهم لسنوات وسنوات منذ ان بداوا فى الطفولة. هذا الاستعداد الفريد يعتمد على سمات وجدانية قبل اى شىء آخر ؛ الحماس والمثابرة فى وجه الصعاب . إن إسهام الدافعية فى النجاح فى الحياة إذا استبعدنا القدرات الأخرى يمكن ان نلمسه فى الأداء المتميز للتلاميذ الأسيويين فى المدارس والمهن الأمريكية . فقد تبين من نتائج بحوث متعددة أن الأطفال الأمريكيين من اصل اسيوى يتفوقون على البيض الأمريكيين بما لا يتجاوز ثلاث نقاط فى الذكاء ولكن ناتج ادائهم يفوق ذلك كثيراً فى المهن العليا مثل القانون والطب التى يكثر بها الأسيويون . ويبدو ان السبب انه منذ بداية السنوات الدراسية الأولى يعمل الأسيويون بجد اكبر فقد وجد Sanford Dorenbusch استاذ الاجتماع بجامعة ستانفورد فى بحث ضم عشرة آلاف تلميذ ثانوى وجد ان الوقت الذى يقضيه الأمريكيون من اصل اسيوى فى الأعمال المدرسية يفوق زملائهم البيض بنسبة ٤٠ ٪ - باختصار إن الأخلاقيات الحضارية المرتبطة بالعمل تترجم إلي دافعية اعلى وحماس اكبر ومثابرة اكثر - باختصار تميز وجدانى .

انهم يستخدمون طاقاتهم الوجدانية إلى الحد الأقصى . بقدر ما تيسر وجداناتنا وعواطفنا او تعوق قدراتنا على التفكير والتخطيط ، ومتابعة التدريب لتحقيق هدف بعيد وحل المشكلات وغير ذلك من الأنشطة فإنها - اى عواطفنا ووجداناتنا - تضع حداً لإمكانية استخدامنا لقدراتنا العقلية وبالتالى تحدد ادائنا فى جوانب الحياة المختلفة .

وبقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتزن الايجابى فإننا نحقق انجازات فى حياتنا - وهذا ما نعنيه حين نقول ان «الذكاء الوجدانى استعداد رئيس » ، طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى، إيجاباً او سلباً ، تيسيراً او إعاقة .

التحكم فى الاندفاع (ضبط الاندفاع) اختبار الحلوى (المارشميلو)
Impulse Control : The Marshmallow Test

تصور انك فى الرابعة من العمر - وعرض عليك شخص ما العرض الآتى ،
إذا استطعت ان تنتظر حتى ينتهى من عمله فسوف تحصل على قطعتين من الحلوى - وإذا لم تستطيع الانتظار حتى ذلك الوقت فسوف تحصل على قطعة واحدة الآن - إن اختيار الطفل لواحد من العرضين يعتبر إختباراً يشير ليس فقط لشخصيته كطفل بل لما يحتمل ان يصير إليه خلال حياته فى المستقبل.

قد لا توجد مهارة سيكولوچية تعادل فى تاثيرها على الشخصية مهارة مقاومة الاندفاع ، فهى اساس ضبط الذات - حيث ان كل العواطف بطبيعتها تؤدى إلى الاندفاع نحو تصرف معين - ان المعنى الأساسى لكلمة Emotion عاطفة باللغة الانجليزية هى يحرك "To move" ...

لقد قام والترميشل Walter Mischel وهو عالم نفس بدراسة على دار حضانة عام ١٩٦٠ داخل جامعة ستانفورد . تناولت دراسته الهامة اطفال الحضانة وكان متوسط اعمارهم ٤ سنوات ، حيث عرضهم لموقف التحدى السابق (اخذ قطعة حلوى واحدة فى الحال ، او اخذ قطعتين بعد الانتظار) لاختبار مصداقية قدرة الطفل على التحكم فى عواطفه وتاجيل الاشباع وقد تتبعت الدراسة هؤلاء الأطفال حتى تخرجهم فى المدرسة الثانوية . بعض الأطفال فى سن ٤ سنوات كانوا يستطيعون الانتظار لمدة تتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يعود المجرب . والبعض الآخر (المندفعين) اخذ الحلوى بعد ثوان قليلة من مغادرة المجرب للغرفة . إن القيمة التشخيصية للحظة الاندفاع اصبحت واضحة بعد مرور ١٢ - ١٤ سنة حين تتبع الباحث هؤلاء الأطفال بعد ان اصبحوا مراهقين - فقد كانت هناك فروقاً مذهلة بين الأطفال الذين استطاعوا تاجيل الاشباع واولئك الذين انقضوا على الحلوى وذلك فى الجوانب الاجتماعية والانفعالية . فالذين قاوموا الاغراء فى سن الرابعة اصبحوا مراهقين اكثر كفاءة اجتماعية - اكثر فاعلية واكثر توكيدية واكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة فهم اكثر مقاومة للإنهيار او النكوص نتيجة التعرض للتوتر - واكثر مقاومة للتشوش حين يتعرضون لضغوط . يتقبلون التحدى بل ويسعون له بدلاً من

التسليم فى مواجهة الصعاب وهم يعتمدون على انفسهم ويثقون بأنفسهم كما انهم موضع ثقة الأخرين ويعتمد عليهم ويتصفون بالمبادأة - وهم قادرون على تاجيل الإشباع من اجل تحقيق اهدافهم .

امـا من انقضوا على الحلوى وكانوا حوالى ثلث الأطفال فكانت هذه الخصائص اقل ظهوراً لديهم وكانت الصورة النفسية لديهم تشوبها المشكلات - وكانوا فى المراهقة يتصفون بالخجل ويتجنبون العلاقات الاجتماعات كما يتصفون بالعناد وعدم القدرة على البت « التردد» ومن السهل ان ينزعجوا فى مواجهة الإحباط - يشعرون بعدم القيمة وانهم سيئون - يعجزون عن مواجهة الإحباط ، يشلهم الإحباط عن التصرف - ضجرون متشككون لأنهم يشعرون بأن ما يحصلون عليه ليس كافياً - يشيع بينهم الشعور بالحسد نحو الأخرين والغيرة منهم ، يبالغون فى استجاباتهم للمواقف « حدة المزاج » مما يعرضهم للجدل والشجار وبعد كل هذه السنوات لم يستطيعوا تاجيل الاشباع .

ان ما قدمه والتر ميشل الذى قام بالدراسة يصف بدقة هذا البعد الذي يعتبر اساس التنظيم الوجدانى للذات .

وهو القدرة على مقاومة الإندفاع وتاجيل الإشباع من اجل تحقيق هدف سواء كان بدء مشروع - حل معادلة جبرية - الدخول فى سباق رياضى - إن هذه النتائج تشير إلى دور الذكاء الوجدانى كقدرة وراء القدرات جميعاً Meta-ability وبالتالى تحدد كفاءة البشر فى استخدام قدراتهم وامكاناتهم العقلية .

جـــذور التفهـــم *

The Roots of Empathy

يبنى التفهم على الوعى بالذات فكلما كنا على وعى بعواطفنا وانفعالاتنا كنا اكثر مهارة على قراءة المشاعر .

إن الفشل فى إدراك مشاعر الآخر (الغير) نقطة عجز اساسية فى الذكاء

* يترجم مصطلح Empathy إلى « تفهم » وإلى تعاطف عقلى أو التعاطف المتفهم تمييزاً له عن الفهم Understanding والمشاركة الوجدانية Sympathy .

الوجداني ، وهو فشل في إنسانية الإنسان - فكل علاقة ودية ، وكل إهتمام بالغير ينبع من التناغم الوجداني اى من القدرة على التعاطف والتفهم .

هذه الطاقة او القدرة على ان نعرف كيف يشعر الغير - لها دور اساسي في شتى جوانب الحياة - من الإدارة والتسويق إلى الوالدية والرومانسية إلى الالتزام والسلوك السياسي . إن غياب التعاطف والتفهم له دلائل تظهر في الجريمة باشكالها المختلفة .

نادراً ما تعبر الكلمات عن العاطفة ، إنما تعبر العاطفة عن نفسها في دلالات اخرى - إن مفتاح الفهم الدقيق السريع لمشاعر الغير يكمن فى القدرة على قراءة الاتصال غير اللفظى ، نبرة الصوت ، حركة الجسم ، تعبير الوجه وغيرها .

وقد قام روبرت روزينتال من جامعة هارفارد ببحوث هامة فى قراءة الرسائل غير اللفظية . وضع روزينتال إختباراً اسماه بروفيل الحساسية غير اللفظية (Profile of Nonverbal Sensitivity) . ويتكون من شرائط فيديو لفتاة تعبر عن مشاعر متنوعة بدءاً من مشاعر الأمومة إلى اسوا المشاعر واكثرها سلبية .

استخدم هذا البروفيل فى دراسة اجريت على عينة من سبعة الآف فرداً من الولايات المتحدة و١٨ بلداً اخرى عن القدرة على قراءة المشاعر من الدلائل غير اللفظية اشارت النتائج إلى ان هذه القدرة ترتبط بقدر اكبر من التوافق الوجداني ، وحب الآخرين ، والانفتاح على الحياة وكذلك بالحساسية وتتفوق فيها الأناث على الذكور . كما تبين ان الأفراد الذين تحسن ادائهم على مدى ٤٥ دقيقة التى يستغرقها تطبيق الأختبار - وهى علامة على موهبتهم فى تنمية مهارات التعاطف - كانت لديهم علاقات افضل مع الجنس الآخر إذ ان التفهم يثرى الحياة العاطفية وهذا امر بديهى .

- إن الوسيط فى الإتصال المنطقى (الكلمات) - والوسيط فى الاتصال العاطفى « اللاكلمات» وقد لا يتفق ما يقوله شخص ما مع ما يوحى به من خلال نبرة صوته أو حركة جسمه او غيرها من القنوات غير اللفظية - فإن الصدق العاطفى يكمن فى كيفية تعبيره عما يقول ، وليس ما يقول - إن البحوث تشير

إلى ان ٩٠ ٪ من الرسائل الوجدانية غير لفظية - ومثال هذه الرسائل القلق كما يظهر فى نبرة الصوت ، والاضطراب كما يظهر فى سرعة الحركة - وتصل هذه الرسائل الوجدانية إلى الطرف الآخر بصورة لاشعورية دون انتباه خاص لطبيعة الرسالة . ولكن ببساطة شديدة يتم استقبالها والاستجابة لها بشكل ضمنى - إن المهارات التى تيسر لنا استقبال هذه الرسائل والاستجابة لها يتم اكتسابها بشكل ضمنى .

كيف يتكون التفهم :

- ترجع جذور التفهم إلى الطفولة - منذ الميلاد ينزعج الوليد ويبكى إذا سمع بكاء طفل آخر . ويفسر البعض هذه الاستجابة بأنها المؤشر الأول للتعاطف او التفهم .

- فى سن الثانية والنصف يظهر تفاوت بين الأطفال فى حساسيتهم للتقلب الانفعالى من الآخرين - فالبعض يظهر لديه الوعى والاهتمام والبعض الآخر غير منتبه .

وقد قامت كل من ماريان رادك يارو وكارولين زان واكسلر Marian Radk-Yarrow , Carolyn Zahn - Waxler فى المعهد القومى للصحة النفسية ببحوث تبين من نتائجها أن هذه الفروق فى استجابات الأطفال ترتبط بأسلوب الوالدين فى التنشئة وبخاصة فيما يتعلق بالتدريب على النظام . ووجدوا أن الأطفال الأكثر تفهما كان تدريبهم على النظام يتضمن توجيه انتباههم إلى ما يسببه سوء سلوكهم من مضايقة للآخرين ؛ مثل « انظر كيف تسببت فى جعل ماجد حزيناً » بدلاً من « هذا تصرف سيء» . كما وجدوا ان تعاطف الأطفال وتفهمهم يتشكل بملاحظاتهم لأسلوب الآخرين فى الاستجابة حيال من يعانون من الضيق . وبتقليد ما يرونه، ينمو لدى الأطفال محصلة لاستجابات التعاطف مع الآخرين والتفهم وتقدير المشاعر والحرص على مساعدة من يعانون من الضيق .

التفهم والأخلاق : جذور الغيرية (الايثار)

Empathy and Ethics : The Roots of Altruism

إن العلاقة وثيقة بين التفهم والاهتمام حين يشعر الإنسان ان الم الآخرين هو المه الشخصى - ان تشعر بشعور الآخرين يعنى ان تهتم بهم وبهذا المعنى فإن التفهم Empathy عكس الجحود Antipathy . فالاتجاه التعاطفى متضمن دائماً فى الحكم الاخلاقى ، حيث ان الاشكاليات الأخلاقية تتضمن إحتمال وجود ضحايا مثل ، هل تكذب لكى تتجنب إيذاء مشاعر صديق ؟ هل تفى بوعدك لزيارة صديق مريض ام تقبل دعوة على العشاء وصلتك فى آخر لحظة ؟

هذه القضايا الأخلاقية اثارها مارتن هوفمان Martin Hoffman الذى يرى ان جذور الأخلاق فى التعاطف والتفهم - حيث ان التعاطف مع من يعانى - سواء كان ضحية لألم جسمى او لخطر داهم أو لحرمان ما - يعنى مشاركته فى همه واستشعار ما يعانيه وهذا ما يدفع البشر إلى مساعدة الغير .

ويرى هوفمان اننا - إذا تجاوزنا هذه العلاقة المباشرة بين الغيرية والتعاطف، فإننا نجد ان نفس الطاقة التى تحركنا للتعاطف مع الغير ووضع انفسنا فى مكانهم هى فى ذاتها التى تجعلنا نتبع المباديء الأخلاقية .

يرى هوفمان ان التفهم او التعاطف ينمو ويتطور بشكل طبيعى منذ الطفولة ففى السنة الأولى من العمر يشعر الطفل بالانزعاج حين يرى طفلاً آخر وقع على الأرض يبكى ، وتكون الاستجابة مباشرة أن يذهب ليختبىء فى حضن امه وكأنه هو الذى وقع - وبعد السنة الأولى حين يدرك الأطفال انهم متمايزون عن الآخرين ، يحاولون تهدئه من يرونه يبكى وفى سبيل ذلك يكونون مستعدين للتنازل عن لعبهم ، مثال ذلك انه فى السنة الثانية من العمر يبدأ إدراك الأطفال ان مشاعر الآخرين تختلف عن مشاعرهم وهنا يصبحوا اكثر حساسية وإنتباهاً لأى مؤشرات تكشف عن مشاعر الآخرين .

وفى الطفولة المتاخرة يظهر اعلى مستوى من التعاطف حيث يصبح الأطفال قادرين على فهم المعاناة وراء المواقف ا لمختلفة ، فيدركوا ان ظروف بعض الأفراد يمكن ان تكون مصدراً لمعاناة دائمة وهنا يستطيعون ان يشعروا بسوء حال جماعة ما كالفقراء والمقهورين والمستبعدين او المنبوذين من ا لمجتمع - هذا الفهم يؤدى إلى الالتزام الأخلاقى والرغبة فى رفع الظلم .

الفنـــون الاجتماعية
The Social Arts

إن معرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر يعد استعداداً وجدانياً هاماً . إن القدرة على تدبر مشاعر الغير هى جوهر فن تناول العلاقات الاجتماعية .

إن التعامل مع مشاعر الغير ذلك الفن الرفيع فى إقامة العلاقات الاجتماعية يتطلب نضج مهارتين وجدانيتين هما إدارة الذات والتعاطف أو التفهم .

من هذه القاعدة تنضج مهارات التعامل مع الغير - هذه هى الكفاءات الاجتماعية التى تسهم فى فاعلية التعامل مع الغير ، ويؤدى القصور فى هذه الكفاءات إلى تعرض الفرد للمشكلات فى علاقته مع الغير - إن القصور فى هذه المهارات قد يسبب الفشل لأكثر الناس ذكاءاً ، فقد يبدو متكبراً - عديم الحساسية ، - هذه القدرات أو الكفاءات الاجتماعية تسمح للفرد أن يكون ذو تأثير على زملائه ، أن يكون مصدراً للالهام وأن يكون طاقة محركة وأن يسعد فى العلاقات الحميمة وأن يكون مصدر تأثير وإقناع للآخرين وأن يكون مصدر سلام للآخرين .

إظهار شيئاً من العواطف :

إن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعد مفتاحاً للكفاءة الاجتماعية - ويستخدم بول اكمان Paul Ekman مفهوم قواعد إظهار المشاعر Display Rules ليشير إلى الاتفاق الاجتماعى حول أى المشاعر يمكن التعبير عنها ومتى وكيف ؟ وتختلف الثقافات فى هذا الصدد .

وهناك عدة نماذج أو أنواع من قواعد إظهار المشاعر. أولاً الحد الأدنى من إظهار المشاعر Minimizing وهو الشائع لدى اليابانيين بالنسبة لمشاعر المعاناة وخاصة أمام أصحاب السلطة - وهناك المبالغة فى اظهار المشاعر وهو تضخيم ، التعبير عن المشاعر Exaggerating ويتجسد فى تعبير الأطفال عن شكواهم للكبار . وهناك نموذج ثالث وهو إستبدال مشاعر معينة بمشاعر أخرى وهو ما يشيع فى بعض الثقافات الأسيوية Substituting التى لا تستحسن الرفض

وتستبدله بالقبول ولو كان زائفاً - إن المهارة فى استخدام هذه الأنواع او النماذج الثلاثة او الاستراتيجيات الثلاثة مكون اساسى فى الذكاء الوجدانى .

- نحن نتعلم هذه القواعد فى الطفولة المبكرة - بالتعليمات الصريحة المباشرة احياناً - فحين نوجه الطفل لعدم إظهار الشعور بخيبة الأمل وبدلاً من ذلك الابتسام بل والشكر فإننا نعلمه قواعد إظهار المشاعر مثال لذلك . حين يقدم الجد للطفل هدية لا تعجبه فعليه ان يبتسم ويظهر تقديره وشكره - وإلى جانب التعليمات الصريحة فإن الأطفال يتعلمون هذه الاستراتيجيات بالنمذجة فهو يرى الكبار ويقلدهم - فى تربية العواطف تلعب المشاعر والعواطف دور الوسيط والرسالة فى نفس الوقت - فإذا قال الأب للطفل « إضحك وقل شكراً » وهو فى نفس اللحظة حاد ومتسلط (اسلوب الأمر) وبارد المشاعر ، وهو لا يهمس له فى ود بالرسالة وإنما فى وعيد ، الطفل يتعلم من هذا الموقف ما لا يخطر على بال الأب ، ويقول لجده شكراً وهو غاضب وتحمل رسالة الطفل إلى الجد معنى متضارب يحرج مشاعر الجد من ناحية ولكنها فى نفس الوقت تحمل له الشكر الكاذب مما يجعله يسعد به .

- إن إظهار العواطف له نتائج مباشرة على من توجه إليه بما تحمله من معنى - إن القاعدة التى يتعلمها الطفل تتضمن « إخف مشاعرك الحقيقية إذا كانت سوف تحرج شخصاً تحبه واستبدل بها مشاعر كاذبة ولكنها لا تؤذ » - مثل هذه القاعدة فى التعبير عن المشاعر ليست مجرد جانبا هاماً فى قاموس اللياقة الاجتماعية بل انها تحدد ما تنقله مشاعرنا من معنى للآخرين - إتباع هذه القواعد بدقة يضمن لك السلامة ، اما الخروج عنها فيفتح باب المشاكل .

- نحن نرسل إشارات وجدانية فى كل مجال ، هذه الإشارات تؤثر على من حولنا وكلما كنا اكثر حذقاً اجتماعياً كنا اكثر قدرة على ضبط الإشارات التى نرسلها - المجتمع المهذب هو الذى يتأكد فيه عدم تسرب المشاعر المزعجة للآخرين . وهذه القاعدة الاجتماعية حين تطبق فى مجال العلاقات الحميمة فانها تخنقها وتقضى عليها .

محبوب ورائع صفات نستخدمها لوصف الأشخاص الذين نحب التواجد معهم لأن مهاراتهم الوجدانية تجعلنا نشعر بحسن الحال ، هؤلاء الأشخاص

لديهم القدرة على مساعدة الغير ، على تهدئه مشاعرهم وهذه القدرة راس مال اجتماعى يقدره الجميع - وهؤلاء هم من نلجأ إليهم حين نشعر بحاجة شديدة لمن يتعاطف معنا - فكل فرد فى المجتمع يقوم بدوره نحو الغير - فى السراء والضراء إيجاباً وسلباً .

بدايات الذكاء الاجتماعى :

- اثناء الفسحة واثناء جرى التلاميذ فى فناء المدرسة وقع س وجرحت ركبته وبدا فى البكاء ، إستمر باقى التلاميذ فى الجرى إلا ص الذى توقف وذهب إلى س وقال له لا عليك انا ايضاً جرحت ركبتى . هذه اللفتة البسيطة مؤشر لعلاقات اجتماعية ، ومهارة وجدانية لازمة للحفاظ على العلاقات القريبة سواء فى الزواج او الصداقة أو الشراكة - هذه المهارات فى الطفولة هى البذور التى تنضج اثناء الحياة .

- إن ما اظهره ص نحو س واحد من المكونات الأربعة - القدرات الأربعة التى ذكرها هاوارد جاردنر وتوماس هاتش Howard Gardner , Hatch Thomas كمكونات للذكاء بين الأشخاص Interpersonal Intelligence وهى .

تنظيم الجماعات : Organizing Groups

مهارة ضرورية « للقائد » وتتضمن استثارة المبادأة لبذل الجهد وتنظيم هذا الجهد فى جماعة ما ، هى موهبة المخرج السينمائى أو المسرحى والقادة العسكريين ورؤساء المؤسسات الناجحة ، وتتمثل فى الطفولة فى الطفل الذى يقرر اللعبة التى يلعبها الجميع ويسعدوا بها وهو قائد المجموعة .

الحلول التفاوضية : Negotiating Solutions

«تتمثل هذه القدرة فى الوسيط» الذى يمنع الصراعات ، والذى يحل الخلافات إذا حدثت ، هذا النفر من البشر يتفوق فى عقد الاتفاقات والتوسط فى الخلافات ، قد ينجحون فى العمل الدبلوماسى والقانون ، والأعمال الإدارية التى تتطلب التوسط وفى الطفولة هم الأطفال الذين يصلحون بين افراد المجموعة إذا حدث جدال أو نزاع .

اتصالات شخصية : Personal Connection

الطفل ص الذى واسى س لديه موهبة فى التواصل والتعاطف وهى موهبة تجعل من اليسير على صاحبها ان يدرك مشاعر الآخرين ويستجيب لها استجابة مناسبة وهو فن تكوين العلاقات - مثل هؤلاء الأفراد « أعضاء جماعة » جيدون ، وهم ازواج يعتمد عليهم ، وهم جيدون كأصدقاء او شركاء في العمل . وفى المجال المهنى ينجحون فى التسويق ، وهم مدرسون ممتازون - هؤلاء حين كانوا اطفالاً صغاراً كانوا يستطيعون قراءة مشاعر الآخرين من تعبيرات الوجه ، وكانوا محبوبين من زملائهم .

تحليل اجتماعى : Social Analysis

هى القدرة على الاستبصار بمشاعر الآخرين ودوافعهم وما يشغلهم ، هذه المعرفة بما يشعر به الغير تؤدى إلى تكوين علاقات حميمة بسهولة . كما تؤدى فى أعلى صورها إلى النجاح فى العمل العلاجى والارشادى ، وإذا توفر لصاحبها الموهبة الأدبية لأصبح كاتباً روائياً .

- هذه المهارات مجتمعة هى مادة العلاقات بين البشر ، هى المكونات الضرورية للجاذبية الاجتماعية والنجاح الاجتماعى والكاريزما . فمن يتمتع بالذكاء الاجتماعى يستطيع التواصل مع الغير بسهولة ويسر ، ويقرا مشاعرهم واستجاباتهم ، يستطيع ان ينظم ويقود ويعالج الخلافات او المشاحنات التى قد تنشأ فى اى نشاط إنسانى . هم قادة بالطبيعة ، هم من يستطيع التعبير عن المشاعر العميقة التى لا يعبر عنها اصحابها بصراحة هم من يوضحوها ويحددوها بما يساعد الجماعة فى التوجه نحو اهدافها - وهم من يحب الجميع وجودهم ، فهم مصدر ثراء وجدانى ، وهم يجعلون من معهم فى حالة مزاجية ووجدانية جيدة . وهم من يقال عنهم ما اجمل وجودهم معنا .

شكل ٢ - ١
سجل للأفكار الهامة

١ - اعرف نفسك .	٢ - الانسياق وراء الانفعالات العاصفة
٢ - الاستعداد الرئيس .	٤ - جذور التفهم .
٥ - الفنون الاجتماعية .	٦ - افكار وتاملات اخرى .

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـئـلـة

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أســئـلـة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـئلـة

نشـــاط (٣) قـــراءة وتـأمـــل : نحـــو صحـــة وجـدانيـــة

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- التقرير المقدم من كارولين بول « نحو صحة وجدانية »

التـوجيهـات :

اقراء مقالة كارولين بول التى تلخص فيها العرض الذى قدمه دانيل جولمان لمفهوم الذكاء الوجدانى فى المؤتمر السنوى ASCD ١٩٩٧ .

بعد الانتهاء من القراءة - يناقش الدارسون :

- ☐ الجديد الذى تعلمته .
- ☐ هل فوجئت بالمعلومات ؟ هل هناك نتائج لم تكن تتوقعها ؟
- ☐ كيف يمكن تطبيق هذه الأفكار فى الممارسات المدرسية داخل الفصل وخارجه؟
- ☐ الخطوات التالية لتطبيق هذه النتائج . (مثل : قد يبدا احد المعلمين فى تدريس التلاميذ كيف يحددون ويعرفون مشاعرهم بالكلمات - وكذلك فى مساعدة التلاميذ على ان يتفهموا لماذا يشعرون بشعور معين (مشاعرهم) وما إذا كان لديهم بدائل اخرى لتصرفاتهم أو استجاباتهم) .

الصحة الوجدانية تنبىء بالنجاح فى التحصيل المدرسى ، العمل ، الزواج ، الصحة . وقد تحدث دانيل جولمان مؤلف كتاب الذكاء الوجدانى الذى سجل اعلى مبيعات فى المؤتمر السنوى الذى عقدته ASCD « عن الذكاء الوجدانى لدى التلاميذ » .

نحو صحة وجدانية

كارولين بول

الصحة الوجدانية تنبىء بالنجاح فى الدراسة ، والعمل ، والزواج ، والصحة الجسمية . وقد تحدث جولمان مؤلف كتاب « الذكاء الوجدانى » فى المؤتمر السنوى ASCD عن الذكاء الوجدانى لدى التلاميذ .

هل حدث لك اضطراب فى نشاط الجسم اللوزى (اللوزة) Amygdala مؤخراً ؟ Amygdala attack اضطراب نشاط الجسم اللوزى (اللوزة) فى المخ يجعل ضربات القلب تتلاحق لتستعد للهجوم أو الهروب فهى مركز العاطفة Pas-sion وكما يذكر جولمان ان افرازات اللوزة Amygdala تحكم عواطفنا ومشاعرنا وعلاقاتنا وتعلمنا - فالواقع ان الصحة الوجدانية هى اقوى منبىء عن التحصيل المدرسى أو النجاح الوظيفى كما تشير البحوث الجديدة - واطفالنا اليوم يعانون من تدنى الصحة الوجدانية كما تشير البحوث ايضاً .

يناقش جولمان الطرق التى تخرج المواطن الصالح من أعماق أطفالنا . الإنسان الذى يهتم ، الذى يرى الحاجات الإنسانية ويستجيب لها تلقائياً هذا الإنسان قد لا يعرف شيئاً عن اللوزة Amygdala - ولكن المواطن الصالح - الإنسان ذو الذكاء الوجدانى المرتفع يعرف ماذا يفعل حين تهاجمه اضطرابات اللوزة .

ناقش جولمان دراسات متعددة تشير إلى ان نسبة الذكاء تتنبأ بجانب ضئيل من الأداء الوظيفى نسبة تتراوح بين ٤ - ٢٠ ٪ وتشير الدراسات الحديثة إلى ان الذكاء الوجدانى يتبنأ ٨٠ ٪ من نجاح الإنسان فى الحياة .

ما العقل الوجدانى ؟

يقول جولمان ان فهمه للذكاء الوجدانى مبنى على مفهوم هوارد جاردنر فى الذكاءات المتعددة Multiple Intelligences وخاصة الذكاء الشخصى Intrapersonal Intelligence والذكاء بين الشخص والغير Inter- Intelligence personal

يؤكد جولمان ان على المربين ان يضعوا فى اعتبارهم ان يعلموا التلاميذ بطريقة مختلفة من اجل هذا الذكاء الذى تختص به مراكز مختلفة من المخ .

فالمخ اللمبى (الطرفى) Limbic Brain هو الذى يتحكم فى العواطف ويقع فى وسط الطبقات الثلاثة الأساسية للمخ الإنسانى : القشرة المخية Cortex ، المخ اللمبى Limbic brain ، جذع المخ brain stem وفى وسط الجهاز اللمبى Limbic خلف العينين توجد اللوزة amygdala - وقد اشارت بحوث علم الأعصاب ان هذين العضوين اللذين يشبهان اللوزة يستقبلان ويرسلان كل الرسائل الوجدانية - وهذا لا يعنى انهما يعملان منفصلين عن باقى المخ بل هما فى اتصال دائم مع القشرة المخية Cortex حيث تنجز المهام التحليلية واللغوية وحيث الذاكرة العاملة .

- يقول جولمان اننا نهمل العقل الوجدانى . وفيما يلى يعرض لعمل اللوزة Amygdala . يقوم العقل الوجدانى بفحص كل ما يقع لنا لحظة بلحظة ليتبين ما إذا كان ما يحدث الآن يشبه حدثاً وقع فى الماضى وتسبب فى إيلامنا او إثارة غضبنا . فإذا حدث هذا تدق اللوزة Amygdala ناقوس الخطر لتعلن عن وجود طوارىء وتحرك فى اقل من الثانية السلوك . وهى تقوم بهذا التحرك بسرعة تفوق ما يحتاجه العقل المفكر ليتبين ما يحدث - وهذا يفسر كيف يسيطر الغضب احياناً ويدفع الإنسان لارتكاب افعال يتمنى لو لم يكن ارتكبها - إن العواطف تؤثر فى التفكير التحليلى ، فإذا كان الاتصال بينهما ناضجاً وسليماً فإننا نستطيع ان نتحكم فى استجاباتنا لما ترسله اللوزة Amygdala من رسائل حيث تستطيع القشرة المخية Cortex إن توقف استجابة الهجوم - كل انسان يغضب - ولكن ليس كل انسان يستجيب استجابات تتسم بالعنف - أن الأطفال الذين يعانون من حزن او غضب او قلق مرضى يكون نشاطAmygdala لديهم سابق للنشاط التحليلى الذى تقوم به القشرة المخية Cortex يكون من الصعب عليهم التركيز حتى يستطيعون التعلم .

الأبعاد الخمسة للذكاء الوجدانى :

يرى جولمان ان هناك ابعاد خمسة يجب ان تتكامل وتتواجد في كل اوجه النشاط المدرسى .

الوعى بالذات Self - awareness :

الوعى بالذات هو اساس الثقة بالنفس - فنحن في حاجة دائماً لنعرف أوجه القوة لدينا وكذلك اوجه القصور ، ونتخذ من هذه المعرفة اساساً لقراراتنا.

ولذلك يحتاج الأطفال منذ سن مبكرة تعلم المفردات الدالة على المشاعر المختلفه وكذلك اسباب هذه المشاعر ، البدائل المختلفة فى التصرف . مثلاً فى دراسة حديثة تبين ان الأطفال فى الصف السادس الذين يخلطون بين الشعور بالقلق والشعور بالغضب والشعور بالوحدة والشعور بالجوع كانوا معرضين للإصابة بمشكلات النهم فى سن المراهقة . مثل هؤلاء الأطفال يساعدهم تنمية الوعى بالذات وبالتالى تعلم اسلوب اكثر كفاءة فى اتخاذ القرار.

معالجة الجوانب الوجدانية Handling Emotions Generally :

البعد الثانى ان نعرف كيف نعالج او نتعامل مع المشاعر التى تؤذينا وتزعجنا هذه المعالجة هى اساس الذكاء الوجدانى . هناك مثال شائع عن اختبار تناول الحلوى حيث تناولت التجربة مجموعة من الأطفال متوسط اعمارهم ٤ سنوات من الحضانة الملحقة بجامعة ستانفورد - وضع الباحث بعض الحلوى امام كل طفل وقال : يمكنكم اكل قطعة من الحلوى الآن ، ولكن إذا انتظرتم حتى اذهب لعمل اتصال تليفونى ثم اعود فسوف تحصلون على قطعتين - وقام بتسجيل إستجابات الأطفال على شريط فيديو - بعض الأطفال انطلق نحو الحلوى وشمها ثم اعادها وعاد إلى مقعده - بعض الأطفال ذهب إلى ركن الغرفة واستغرق فى نشاط آخر تجنباً للحلوى . والبعض ذهب واكل قطعة الحلوى . ثلث الأطفال التهم الحلوى ، وثلثهم انتظر بعض الوقت ، وثلثهم انتظر حتى عودة المجرب وحصل على قطعتين . قام المجرب بمتابعة الأطفال بعد ١٤ سنة فوجد ان المجموعة التى التهمت الحلوى مازالو مندفعين وهم سريعى الغضب وغير محبوبين . اما من انتظروا فكانوا محبوبين وكانوا اكثر اتزاناً فى البناء النفسى ولكن النتيجة التى اثارت الدهشة فعلاً فى هذا البحث هى ان هذه المجموعة كان تحصيلها يفوق تحصيل المجموعة الأولى . وتبعاً لتقرير Educational Testing Service فإن فرق ٢١ نقطة فى التحصيل يساوى الفرق بين الأطفال من فئات متوسطة مقابل اقرانهم من فئات محرومة . او الفرق بين الأطفال من اسر ذات مستوى تعليمى جامعى مقابل اقرانهم من الأسر ذات مستوى تعليمى دون الجامعى . لقد ارتبط الاندفاع Impulsivity كما ظهر فى تجربة الحلوى بنتائج اجتماعية نجملها فيما يلى :

بالنسبة للذكور ، يتضاعف احتمال ظهور العنف لديهم فى سن المراهقة بالمقارنة بغير المندفعين . بالنسبة للإناث ، يتضاعف احتمال ظهور سلوك انحرافى لديهم ثلاث اضعاف اقرانهم غير المندفعين . بالنسبة للأطفال الذين يعانون من شعور عام بالحزن او القلق فى سن المرحلة الابتدائية نسبة التعاطى لديهم ترتفع .

- اما الذين انتظروا عودة المعلم فتشير الفحوص النفسية إلى انهم كانوا اكثر مرونة ، واكثر قدرة على التوافق ، واكثر التزاماً بالأخلاق واكثر تماسكاً عند مواجهة ضغوط .

الدافعية Motivation :

التقدم والسعى نحو دوافعنا هو العنصر الثالث للذكاء الوجدانى . إن **الأمل** مكون اساسى فى الدافعية - ان يكون لدينا هدف - ان نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه ، ان يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعى . هل يمكن ان نقيس الأمل، ونعلم ابنائنا كيف يكون لديهم امل ؟ العالم النفسى سنيدر Snyder قام بتصميم مقياس للأمل . وطبقه على طلبة جامعيين فى السنة الأولى ، ووجد ان درجات التلاميذ على مقياس الأمل ارتبطت بدرجاتهم فى التحصيل ، فالأعلى على مقياس الأمل كان تحصيلهم اعلى - بل ونضيف ان مقياس الأمل كان اكثر صدقاً فى التنبؤ بالنجاح الدراسى من مقياس الاستعداد الدراسى .

التعاطف العقلى "التفهم" Empathy :

التعاطف العقلى (التفهم) هو المكون الرابع فى الذكاء الوجدانى ويعنى قراءة مشاعر الآخرين « الغير» من صوتهم او تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون . إن معرفة مشاعر الغير قدرة انسانية اساسية . نراها حتى لدى الأطفال . يقول جولمان ان الطفل فى الثالثة من عمره والذى يعيش فى اسرة محبة يسعى لتهدئة غيره من الأطفال او التعاطف معهم إذا بكوا . على حين ان الأطفال الذين يسىء اباؤهم معاملتهم او يهملونهم فإنهم يصرخون فى وجه الطفل الذى يبكى واحياناً يضربونه .

ويؤكد جولمان ان الذكاء الوجدانى متعلم ، وان التعلم يبدأ منذ السنوات الأولى فى الحياة ويستمر .

ويذكر جولمان حالة قاتل إرتكب سبعة جرائم قتل وفى إحدى المقابلات الاكلينكية اجاب على السؤال : هل كنت تشعر بأي شفقة نحو الضحايا ؟ اجاب لا ، ابداً ولو كنت شعرت بشفقة لما استطعت فعل ما فعلت . ويعقب جولمان ان نسبة ذكاء هذا الرجل ١٦٠ . ونستخلص من ذلك ان التعاطف هو الذى يكبح قسوة الإنسان وهو ما يحافظ على تحضر الإنسان وان الذكاء الوجدانى لا يرتبط بنسبة الذكاء .

مثال آخر لمن يفتقر التفهم مع الآخرين ما نراه من اندفاع بعض التلاميذ كالثيران الهائجة فى الملاعب . كيف يتعامل التربيون مع هذه الثيران الهائجة ؟ وجد بعض الباحثين ان هؤلاء يستفيدون من تعلم قراءة الوجوه - اى يتعلمون تعبيرات الوجه التى تعبر عن المشاعر المختلفة - فى برنامج لتدريبهم التهذيب ، طلب المدرب من الأطفال ان يرسموا على وجوهم تعبيرات مختلفة ثم يقوم كل منهم بذكر المشاعر التى نقلها إليه ذلك التعبير - وبدا الأطفال يتعلمون الفرق بين تعبيرات القلق والغضب والعدوان - كما قام المدرب بتعليمهم مهارات اجتماعية اخرى مثل الاستفسار عن احوال الآخرين واحترام الدور . وقد تعدل سلوك هؤلاء الأطفال بعد هذا البرنامج .

المهارات الاجتماعية Social Skills

العنصر الخامس فى الذكاء الوجدانى هو المهارات الاجتماعية . لاحظ جولمان ان الأطفال المندفعين كالثيران الهائجة استفادوا من تعلم المهارات الاجتماعية ، والمهارات الاجتماعية تنتقل وتنتشر كانها عدوى .

ويذكر جولمان فى هذا الصدد سائق حافلة ودود يرحب بالركاب وينتظرهم ويودعهم ويجيب عن تساؤلاتهم ... الخ كم نتمنى ان ينتشر هذا النموذج الإنسانى فى المجتمع .

المهارات الوجدانية من أجل الحياة Emotional Skills for Life

يلعب الذكاء الوجدانى دوراً هاماً فى التحصيل الدراسى والنجاح فى العمل والسعادة الزوجية والصحة . فقد اشارت نتائج بحوث حديثة ان الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن او الاكتئاب او الحزن معرضون للإصابة بأمراض خطيرة اكثر من المدخنين .

وكذلك فإن السعادة الزوجية يتهددها سوء اداء اللوزة لوظائفها Amygda-la نسبة غير قليلة من الأزواج ضحايا عادات وجدانية سلبية إذا استمرت فإنها تهدد بالطلاق . فى هذا النموذج يقوم احد الأزواج بتوجيه اتهام غاضب نحو الآخر فى غمار الموقف ويستخدم صفاتا والفاظا سلبية ، ويتضاعف الغضب وينهال النقد وتتبادل التلميحات التى تحمل معانى الرفض وكلها جارحة وخاصة ممن نحبهم .

هذه الرسائل تتسبب فى زيادة سرعة ضربات القلب واضطراب اداء اللوزة Amygdala attack ويحدث ما يمكن اعتباره غزو وجدانى Emotional hi-jacking لا احد يحب ان يكون فى هذا الموقف لأنه موقف كريه - ولذلك فإنهم اى الأطراف المتصارعة يتركون هذا الموقف ، البعض يتركه تماماً إلى زوج آخر او إلى معلم آخر او إلى مدير آخر او إلى صديق آخر ، يرى جولمان ان على الازواج والمعلمين والتلاميذ أن يتعلموا الاستجابة الهادئة الموضوعية وبالتالى يتجنبوا هجمات اللوزة Amygdala attacks .

ان الصحة الوجدانية هامة فى العمل ايضاً ، فافضل العاملين هم المثابرون المحبوبون ، التوكيديون ، هؤلاء يثيرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدراً للإلهام والقيادة والعمل التعاونى . نحن نستطيع أن ننمى الذكاء الوجدانى لدى تلاميذنا - نستطيع مساندتهم بأن نقوم بدور الأب الغائب - نخطط انشطة تبعدهم عن التليفزيون والعاب الفيديو . لأن اللوزة Amygdala لا تنضج قبل سن ١٥ - ١٦ فلدينا الفرص لتعليم ابنائنا ان يتعاملوا مع مشاعرهم بفهم وحكمة ، نستطيع ان نعلم الثائرين البدائل الآمنة للمواقف المختلفة ونعلم الخجولين المهارات الاجتماعية .

ويؤكد جولمان على اهمية برامج التنمية الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسى والحياة المدرسية ، على ان تشمل الأباء ، وكل من يقوم بالريادة فى المجتمع - وتؤدى هذه البرامج لأفضل النتائج حين تمتد لمدة طويلة ، ويقوم بها مدربون أو معلمون على درجة عالية من الخبرة والمهارة - وقبل ذلك يكون لديهم صحة وجدانية جيدة.

نشــاط (٤) بنــاء تعريــف شــخصى للذكــاء الوجــدانى

قبل البدء فى هذا النشاط عليك القيام بنشاط ٢ فى الوحدة (٢)

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- الوجدان والذكاء الوجدانى
- بناء تعريف شخصى

سوف نحتاج ايضاً إلى :

- ورق رسم ، اقلام .

مقــدمــة :

صمم هذا النشـاط لتعـميق فـهم القـارىء للعـواطف او الوجـدان والذكـاء الوجدانى . وذلك بأن يتيح لك الفرصة لخلق تعريفك الشخصى للذكاء الوجدانى . بعـد أن تقـرأ «الوجـدان والذكـاء الوجـدانى » ، تـأمل فـيـمـا قـرأت وتـأمل فى النشـاط رقم ٢ . وسـوف تسـتطيع ان تكّون مـفـهـومك الشـخـصى عن الذكـاء الوجـدانى ، وتسـتطيع ان تسـتخـدم المقـتـرحـات التـاليـة الخـاصة ببناء تعـريف شخصى ، كما تستطيع استخدام اى استراتيجية اخرى لتعبر عن افكارك .

الوجــدان أو الانفعال والذكــاء الوجــدانى :

Emotion and Emotional Intelligence

تعريف الانفعال أو الوجدان :

يعرف قاموس اكسفورد العاطفة Emotion بانها اى اضطراب او تهيج فى العقل او المشاعر او العواطف ، بمعنى آخر استثارة فى الحالة العقلية .

ويستخدم جولمان مفهوم Emotion ونترجمها الوجدان ليشير إلى مشاعر معينة تصاحبها افكار محددة ، حالة نفسية وبيولوجية واستعدادات متفاوتة للسلوك .

تعريف الذكاء الوجدانى : Emotional Intelligence

انتهى بيتر سالوفى Peter Salovey استاذ علم النفس بجامعة ييل فى دراسته لإعطاء الوجدان صبغة الذكاء إلى خمس مجالات او خمس فئات من القدرات هى :

- ❑ ان يعرف الشخص عواطفه أو مشاعره .
- ❑ ان يتدبر الشخص امر هذه المشاعر أو العواطف .
- ❑ ان يدفع نفسه بنفسه . ان يكون مصدر دافعية لذاته .
- ❑ ان يتعرف على مشاعر الآخرين .
- ❑ ان يتدبر امر علاقاته بالآخرين .

بناء تعريف شخصى :

على اساس تعريفات المشاعر او الوجدان والذكاء الوجدانى ، وكذلك على اساس ما تعلمته فى النشاط رقم (٢) كون لنفسك تعريفاً عن الذكاء الوجدانى . يمكن ان يكون التعريف بالكلمات ، او الرموز ، او الصور او الرسم - يمكن ان تعمل منفرداً او مع زميل .

تأمل ... فى اعتقادك كيف أثر الذكاء الوجدانى فى حياتك ؟

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظــــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـــئلــة**

نشاط (٥) منظور تاريخى

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- الوجدان والذكاء الوجدانى : منظور تاريخى .

قد تحتاج إلى :

- سبورة ورقية .

مقدمة :

من المفيد ان تفهم اصول او جذور فكرة تبدو جديدة . ولذلك فإن هذه الوحدة تقدم منظوراً تاريخياً لمفهوم الذكاء الوجدانى .

اقرأ الوجدان والذكاء الوجدانى : منظور تاريخى .

هذا الجانب التاريخى يعرض الاتجاهات المختلفة نحو الذكاء الوجدانى منذ عام ١٩٢٠ وحتى ١٩٩٠ - ناقش ذكرياتك فى الدراسة ، اجزاء من المقررات تعتز بها ، مناهج التدريس ، احداث اجتماعية وقعت فى التواريخ المذكورة فيما سوف تقراه - قد تجد تسجيل افكار المشاركين على السبورة الورقية مفيداً . هل ظهرت نماذج معينة من هذه المناقشة ؟

مثلاً : هل ظهرت فى فترة الستينات توجهات معينة كانت مركز الاهتمام ؟ هل يتواكب ظهور هذه التوجهات مع الكتابات العلمية السائدة فى ذلك التاريخ والتى تصور الذكاء الاجتماعى باعتباره مفهوماً غير مفيد ؟

الوجدان والذكاء الوجدانى : منظور تاريخى :

ان النظريات التى تضفى صفة الذكاء على الوجدان ليست حديثة - فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والوجدان باعتبارهما متكاملين وليس متضادين .

١٩٢٠ - ١٩٣٠ : اعتبر ثورنديك أن الذكاء الاجتماعى اى القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم فى العلاقات الإنسانية مظهراً من مظاهر الذكاء . وقد قدم هذه الفكرة فى مجلة Harper's Magazine - وقد فسر بعض السيكولوچين فى ذلك الوقت الذكاء بأنه القدرة على جعل الآخرين يتصرفون تبعاً لما تريده .

١٩٦٠ : صدر كتاب هام عن الذكاء ومقاييسه ويصور مفهوم الذكاء الاجتماعى بانه لا فائدة منه .

١٩٨٥ : تناول روبرت سترنبرج Robert Sternberg فى كتابه الهام « ما بعد الذكاء » الذكاء الاجتماعى فذكر انه مستقل عن القدرات الأكاديمية وانه مفتاح اساسى للأداء الناجح فى الحياة . مثال ذلك فى مجال العمل نجد ان المدير الذى يتمتع بذكاء اجتماعى يستطيع التقاط بعض الاشارات والمعانى المتضمنة فى السلوك اى الإشارات غير الصريحة .

١٩٨٥ : يؤكد هاورد جاردنر Howard Gardner فى كتابه عن الذكاءات المتعددة، أن فهم الإنسان لنفسه وللآخرين وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم يعد احد نماذج الذكاء ، الذكاء الشخصى ، الذكاء فى العلاقة بالآخرين وكلاهما مهارات ذات قيمة فى الحياة .

١٩٩٠ : قدم بيتر سالوفى وجون ماير Peter Salovey and John Mayer نموذجاً للذكاء الوجدانى فى كتابهما : الخيال ، المعرفة ، الشخصية Imagination, Cognition and Personality .

١٩٩٥ : اصدر دانيل جولمان Daniel Goleman كتابه الذكاء الوجدانى : لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء .

١٩٩٥ : قام جاك بلوك Jack Blok من جامعة كاليفورنيا بدراسة بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالذكاء مستقلاً عن الذكاء الوجدانى ، والذكاء الوجدانى مستقلاً عن الذكاء ، وتشير نتائجه إلى أن ذوى الذكاء المرتفع مستقلاً عن الذكاء الوجدانى كانوا اكثر تميزاً فى الجوانب العقلية واقل تميزاً

فى الجوانب الشخصية - اما المتميزون فى الذكاء الوجدانى مستقلاً عن الذكاء فكانوا اكثر تميزاً فى الجوانب الاجتماعية ولديهم اتجاهات إيجابية نحو انفسهم ونحو الآخرين .

وسع آفاق ما تعلمته :

اطلب من زميل أو من مجموعة من الدراسين أن يذكروا بعض المقررات التى استفادوا منها . أو بعض مناهج التدريس فى ذلك الوقت - وكذلك بعض الأحداث الاجتماعية الهامة - هل هناك علاقة بين ما ذكروا وبين الاتجاهات المذكورة عبر التاريخ نحو الذكاء الوجدانى .

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسـئـلـة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـــاط (٦) مشاهدة شريط الفيديو : نسبة الذكاء الوجدانى

قبل البدء فى هذا النشاط عليك القيام بنشاط ٢ الوحدة (٢)

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- شريط فيديو عن خريطة العقل (شكل ٦-١)

  يتضمن شريط الفيديو الآتى :

- تصوير لنسبة الذكاء الوجدانى .

مقـدمـة :

هذا التدريب يدعو المشاركين للتفكير فى الأسئلة الآتية : هل لديك تلاميذ ممن يعتبرون غاية فى الذكاء ومع ذلك فعلاقاتهم بالآخرين ليست على ما يرام ؟ وهل هناك تلاميذ آخرون يمثلون الكفاءة الاجتماعية ؟ وما المهارات المرتبطة بهذه النماذج السلوكية ؟ وما المشاعر المرتبطة بها ؟

التوجيهات :

اثناء مشاهدتك لشريط الفيديو املأ خريطة العقل شكل (٦-١) وبعد الانتهاء من مشاهدة الشريط يمكن استخدام دليل المناقشة ليساعدك على التأمل فيما رايت، سواء بمفردك او فى مناقشة جماعية أو ان تجمع بين الاثنين.

دليـل المناقشـة : نسبـة الذكـاءا لوجـدانى

- كيف تفسر اختلاف سلوك س مع الراشدين مقابل سلوكه مع رفاقه ؟ كيف يمكن ان يكون شعوره ؟ إذا كان س تلميذك فكيف تتعامل معه ؟
- تامل فى اختبار الحلوى ... فى تصورك لنفسك كطفل كيف يمكن ان يكون سلوكك فى هذا الموقف ؟ وكيف يكون الآن ؟ وكيف يمكن ان تساعد القدرة على تاجيل الاشباع البشر فى حياتهم اليومية ؟
- فى اعتقادك ، ما دور الذكاء الوجدانى داخل المدرسة ؟ وفى اماكن العمل الأخرى؟
- ناقش فكرة وضحت لذهنك وساعدتك على إدراك اشياء كانت خافية عليك من خلال مشاهدتك للفيديو .

* يستطيع المدرب اختيار بعض المواقف أو الأفلام المتاحة للقيام بهذا التدريب .

شكل (٦- ١)

خريطة العقل

اكتب فيما يلى ما خطر لك من مشاعر ، اقوال ، تصورات ، افكار اثناء مشاهدتك لشريط الفيديو .

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	**التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)**

نشـــاط (٧) ماذا تكلفك الأمية الوجدانية؟

Examining The Costs Emotional Illiteracy

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ مـاذا تكلفـك الأميــة الوجـدانيــة .

سـوف نحتاج إلـى :

○ أوراق واقــلام وسـبورة ورقيـــة .

مقـدمـة :

تدعـوك هذه المقـدمة لمراجـعة قيـمة الأمـيـة الوجدانيـة وذلك من خـلال التفكير فيـما تتكبده من تكاليف ، ولذلك يتيح لك هـذا التـدريب أن تتأمل كيف تثبـت الأمــيــة الوجدانــيـة وجـودهــا فــى المناخ المدرسى وفــى عـلاقـاتك مع التلاميذ والأباء .

التوجيهات :

بعد قراءة مـاذا تكلفك الأمية الوجدانية ، استخدم دليل المناقشة لتشحذ تفكيـرك - يمكن أن تسـجل خـواطرك وتأمـلاتك فى أوراقك الخـاصـة ، أو أن تشـرك المجموعة فى المناقشة ، وتقوموا جميعاً بتسجيل أفكاركم على السبورة الورقية .

مـاذا تكلفـك الأميـة الوجـدانية :

إن الإحصاءات التى تلقى الضوء على مظاهر الأمية الوجدانية ومـا يترتب عليها من نتائج تثير الرعب وتدق ناقوس الخطر .

- ☐ ارتفاع نسبة الجريمة سواء جرائم العنف أو القتل .
- ☐ تزايد نسبة مرتكبى الجرائم من الشباب تحت سن ١٨ .
- ☐ تزايد معدلات جرائم الاعتداء الجنسى أو التحرش .

- ☐ تزايد نسبة التعاطى فى الأطفال - والتسرب من المدارس ، وزيادة معدلات الانتحار - وزيادة نسبة سوء معاملة الأطفال .
- ☐ انتشار الأمراض النفسية والمشكلات لدى الأطفال وفى الأسر .

دليل المناقشة :

ماذا تكلفك الأمية الوجدانية :

- ☐ إلى اى مدى تنبطق هذه المظاهر فى اتجاهات الجريمة والانحراف على مدرستك ؟
- ☐ كيف يمكن ان يسهم التركيز على تنمية الذكاء الوجدانى - داخل الفصول وفى المدارس بشكل عام ومع المدرسين والأباء - فى رفع نوعية الحياة لدى افراد المجتمع المدرسى .
- ☐ استخدم الكلمات او الرموز او الصور لتعبر عن مظاهر الأمية الوجدانية فى مدرستك وما يترتب عليها - اثناء ذلك فكر كيف تؤثر الأمية الوجدانية على العلاقات فى المجتمع التربوى :

بين المدرس والمدرس

بين المدرس والزملاء من خارج الهيئة التدريسية .

بين المدرس والتلميذ

بين المدرس والمدير

بين المدرس والأباء

بين المدرس وافراد المجتمع

كذلك ناقش كيف تؤثر الأمية الوجدانية على علاقات التلاميذ:

بين تلميذ وتلميذ

بين تلميذ ومعلم

بين تلميذ ووالديه .

- ☐ كيف يمكن ان يثرى التركيز على الذكاء الوجدانى العلاقات داخل مدرستك ، ما هى الخطوات التى يمكن ان تتخذها بمفردك او مع غيرك بهذا الصدد ؟

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـــاط (٨) الذكاء الوجدانى والـذكاءات المتعـددة

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ ملخص عن الذكاءات المتعددة داخل الفصل الدراسى .

لتوماس ارمسترنج Thomas Armstrong

التوجيهات :

اقرا المقتطفات الآتية عن الذكاءات المتعددة ثم ناقش كيف ترتبط « بسبعة انواع من الفطنة » . بعد القراءة - ناقش تطبيقات الذكاءات المتعددة فى التعلم والتعليم والقياس والتنمية المهنية للمعلمين .

الذكاءات المتعددة Multiple Intelligence

يرى هوارد جـاردنر Howard Gardner ان النجـاح فى الحـيـاة يتطلب ذكاءات متنوعة . ويقرر ان أهم اسـهام يمكن ان يقدمه التعلم من اجل تنمية الأطفال هو توجيههم نحو المجالات التى تتناسب واوجه التميز لديهم حيث يحققوا الرضا والكفاءة . وبدلاً من توجيه معظم الوقت والجهد نحو ترتيب الأطفال من افضل ومن اقل ، علينا ان نهتم باكتشاف أوجه الكفاءة والموهبة الطبيعية لديهم لنقوم بتنميتها .

فهناك مئات ومئات من الطرق التى توصل للنجاح ، وكذلك العديد والعديد من القدرات المتباينة التى تساعد على تحقيق النجاح .

وصـف الذكـاءات السـبعة* :

■ **الذكـاء اللغـوى Linguistic Intelligence**

القدرة على استخدام الكلمات بكفاءة شفهيا (كما فى رواية الحكايات والخطابة لدى السياسين ، او كتابة (الشعر - التمثيل - الصحافة - التاليف) .

---

* أضاف هوارد جاردنر ذكاءين ذكرهما فى محاضرته فى مؤتمر «تعليم من أجل الذكاء » وهما الذكاء المرتبط بالخلق والوجود والذكاء المرتبط بالبيئة .

يتضمن هذا الذكاء القدرة على معالجة البناء اللغوى ، الصوتيات ، المعانى وكذلك الاستخدام العملى للغة - وهذا الاستخدام قد يكون بهدف البلاغة - أو البيان (استخدام اللغة لإقناع الآخرين بعمل شيء معين) او التذكر (استخدام اللغة لتذكر معلومات معينة) او التوضيح (استخدام اللغة لايصال معلومة معينة) او الميتالغة (اى استخدام اللغة للغة فى ذاتها) .

■ **الذكـاء المنطقـى الريـاضـى Logical - Mathematical Intelligence**

القدرة على استخدام الأرقام بكفاءة مثل (الرياضى - المحاسب - الاحصائى) وكذلك القدرة على التفكير المنطقى (العالم - مصمم برامج الحاسب الآلى - استاذ المنطق) هذا الذكاء يتضمن الحساسية للنماذج والعلاقات المنطقية . فى البناء التقريرى والافتراضى (بما أن ... إذن - السبب والنتيجة) وغيرها من نماذج التفكير المجرد .

ان نوعية العمليات المستخدمة فى الذكاء المنطقى الرياضى تشتمل على - التجميع فى فئات ، التصنيف ، الاستدلال ، التعميم ، اختبار الفروض ، المعالجات الحسابية .

■ **الذكـاء المـكانـى Spatial Intelligence**

القدرة على إدراك العالم البصرى المكانى بدقة ومثال لها (الصياد - الدليل- الكشاف) والقيام بعمل تحولات بناء على ذلك الإدراك كما فى عمل (مصمم الديكور - المهندس المعمارى - الفنان - المخترع) هذا الذكاء يتضمن الحساسية للألوان ، الخطوط ، الأشكال ، الحيز والعلاقات بين هذه العناصر . وهى تتضمن القدرة على التصور البصرى والتمثيل الجرافى للأفكار ذات الطبيعة البصرية او المكانية وكذلك تحديد الوجهة الذاتية .

■ **الذكـاء الجسـمـى أو الحـركـى Bodily - Kinesthetic Intelligence**

الخبرة فى استخدام الفرد لجسمه للتعبير عن الأفكار والمشاعر كما يبدو في أداء (الممثل - الرياضى - الراقص) وسهولة استخدام اليدين فى تشكيل الاشياء كما يبدو فى أداء (المثّال - النحّات - الميكانيكى - الجراح) ويتضمن هذا

الذكاء مهارات جسمية معينة مثل التآزر ، التوازن ، المهارة ، القوة ، المرونة ، السرعة ، وهكذا ...

■ الذكاء الموسيقى Musical Intelligence

القدرة على إدراك الموسيقى والتحليل الموسيقى (مثل الناقد الموسيقى) والإنتاج الموسيقى (مثل المؤلف الموسيقى) والتعبير الموسيقى (مثل العازف) .

يتضمن هذا الذكاء الحساسية للإيقاع ، النغمة ، الميزان الموسيقى لقطعة موسيقية ما ، كما يعنى هذا الذكاء الفهم الحدسى الكلى للموسيقى ، أو الفهم التحليلى الرسمى لها - أو الجمع بين هذا وذلك .

■ الذكاء فى العلاقة مع الآخرين Interpersonal Intelligence

القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم ، ودوافعهم ومشاعرهم . ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات وكذلك القدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة التى تعتبر هاديات للعلاقات الاجتماعية ، كما يتضمن هذا الذكاء القدرة على الاستجابة المناسبة لهذه الهاديات الاجتماعية بصورة عملية (بحيث تؤثر فى توجيه الآخرين) .

■ الذكاء الشخصى الداخلى) Intrapersonal Intelligence

معرفة الذات والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة - ويتضمن ذلك ان تكون لديك صورة دقيقة عن نفسك (جوانب القوة والقصور) والوعى بحالاتك المزاجية ، نواياك ، دوافعك ، رغباتك ، قدرتك على الضبط الذاتى ، الفهم الذاتى ، الاحترام الذاتى .

دليـــل المناقشـــة :

الذكـــاءات المتـــعددة :

ناقش الأسئلة التالية فى مجموعة :

☐ تامل عبارة جاردنر الافتتاحية . ما معناها بالنسبة لك شخصيا ؟ ما الفوائد التى تعود على الإنسان إذا احترم التنوع فى الذكاء الإنسانى ؟

....

....

....

....

☐ فكر فى تطبيقات الذكاءات المتعددة بالنسبة للمدرسة ، كيف يمكن أن توظف الذكاءات المتعددة في حل المشكلات وقياس الأداء .

....

....

....

....

☐ تامل نفسك - لتعرف أفضل الأساليب للتعلم بالنسبة لك ؟ هل كان هذا الأسلوب موضع تشجيع فى خبراتك المدرسية ؟ هل هناك نوع معين من الذكاء تريد أن تنميه ؟

....

....

....

....

☐ طالما انك تفكر فى الذكاءات المتعددة وعلاقتها باسلوبك فى التدريس فعليك ان تفكر فى الأساليب المتنوعة التى يمكن للتلاميذ من خلالها ان يعبروا عما تعلموه ؟

....

....

....

....

☐ بعد قراءتك عن الذكاءات المتعددة ، ما هى الأشياء الجديدة التى اكتشفتها عن نفسك ؟ كيف تؤثر هذه المعرفة الجديدة فى تفاعلك مع تلاميذك ومع زملائك ، مع والديك ، مع افراد المجتمع ؟

....

....

....

....

☐ ما هى اقوى ذكاءاتك ؟ (سوف نجد فى الوحدة ٣ مقياسا للذكاءات المتعددة وقد تريد ان تقارن رايك بدرجتك على المقياس) .

....

....

....

....

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

نشـــاط (٩) ما نسبة ذكائك الوجدانى ؟

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- ما نسبة ذكائك الوجدانى (شكل ٩-١) .
- دليل تصحيح نسبة الذكاء الوجدانى (شكل ٩-٢) .

شـكـل (٩-١)

مـا نسبة ذكاءك الوجدانى ؟

What's your Emotional Intelligence Quotient ?

فيما يلى إختبار بسيط صممه دانيل جولمان للتعرف على نسبة الذكاء الوجدانى - اجب بأمانة على اساس ما يمكنه أن تقوم به فعلاً فى حياتك اليومية. لا تعيد التفكير لتخمن الإجابة الصحيحة. لا تبالغ فى جدية هذه الأسئلة فإذا حصلت على درجة اقل من توقعك فلا تنزعج. هذه الإسئلة ليست مقياسا علميا بالمعنى الدقيق .

١ - انت فى طائرة دخلت فى اعصار شديد فجاة واخذت تتخبط من جهة لأخرى - ماذا تفعل ؟

ا) تستمر فى قراءة الكتاب او المجلة التى كنت تقراها ، او تواصل مشاهدة التليفزيون ولا تنتبه كثيرا لما يجرى حولك ؟

ب) تتبع تعليمات الطوارئ وتراقب طقم المضيفين وتقرا التعليمات المتاحة.

جـ) قليلاً من ا + ب

د) لا أعرف .

٢ - اصطحبت اربعة اطفال فى سن الرابعة إلى حديقة عامة - وبدا واحد منهم فى البكاء لأن الثلاثة الآخرين لا يريدون اللعب معه - ماذا تفعل ؟

ا) لا تتدخل وتترك الأمر للأطفال يتصرفون بطريقتهم .

ب) تتكلم مع الطفل الذى يبكى وتساعده على إيجاد بعض الأساليب التى تجعل الأطفال الآخرين يلعبون معه .

جـ) تطلب منه بهدوء أن يتوقف عن البكاء .

د) تحاول تشتيت انتباهه بأن تريه أشياءًا أخرى يمكن أن يلعب بها .

٣ - تصور نفسك طالبًا جامعيًا وتتطلع للحصول على تقدير ممتاز فى مادة ما، ولكنك وجدت أنك حصلت على تقدير جيد فى امتحان نصف العام- ماذاتفعل ؟

ا) تعد خطة لتحسين تقديرك وتقرر تنفيذها .

ب) تقرر أن تتحسن فى المستقبل .

جـ) تقول لنفسك أن هذا المقرر ليس له قيمة كبيرة، وتركز بدلاً منه على المقررات التى حصلت فيها على تقديرات مرتفعة .

د) تذهب للأستاذ وتطلب منه رفع درجتك .

٤ - تصور نفسك مندوبًا للتأمين وتبحث عن عملاء للتأمين فى شركتك - طرقت ١٥ بابًا وكلها رفضت التأمين مما جعلك تشعر بالتخاذل - ماذا تفعل ؟

ا) تقول لنفسك ربما كان حظى أفضل غدًا .

ب) تراجع أسلوبك لتكتشف إذا كان فيه ما يقلل من كفاءتك كمندوب تأمين .

جـ) تجرب شيئًا جديدًا فى الإتصال القادم .

د) تجرب عملاً جديدًا غير التأمين .

٥ - أنت مدير فى مؤسسة تسعى لتشجيع احترام عدم التمييز بين البشر (التمييز على أساس اللون أو الانتماء) - ماذا تفعل ؟

سمعت أحد العاملين يقول نكتة حول التمييز (العنصرى) - ماذا تفعل ؟

ا) اتجاهله - انها مجرد نكتة .

ب) تستدعى قائل النكتة وتوبخه ؟

جـ) تواجهه فورًا بأن هذه النكتة غير مناسبة وغير مقبولة فى هذ المؤسسة.

د) تقترح على قائل النكتة ان يلتحق ببرنامج للتدرب على التسامح .

٦ - انت تحاول تهدئة صديق يشتعل غضبًا من سائق في سيارة أخرى قطع الطريق امامه بطريقة تعرضه للخطر - ماذا تفعل ؟

ا) تقول له انس الموضوع ما دمت لم تصب بسوء والمسالة بسيطة .

ب) تحاول ان تدير الراديو او المسجل لتشتت انتباهه .

جـ) تؤيد كل ما يقوله عن السائق الآخر كى تشعره بتفهمك .

د) تذكر له واقعة مشابهة حدثت لك وانك كنت تشعر بما يشعر هو به، واثناء شدة انفعالك رايت السائق الآخر تقع له حادثة وينقل للمستشفى.

٧ - انت وصديق حميم تتناقشان - تصاعد النقاش إلى صياح وكلاكما فى حالة غضب - واثناء ذلك تعديت حدود اللياقة بدون أن تقصد - ما أفضل شىء يمكن ان تفعله ؟

ا) تأخذ ٢٠ دقيقة راحة ثم تعاود المناقشة .

ب) تنهى الجدال وتلتزم الصمت بصرف النظر عما يقوله الزميل .

جـ) تعتذر وتطلب منه ان يعتذر هو ايضًا .

د) تتوقف برهة وتعيد ترتيب افكارك وتعرضها بدقة بقدر الامكان .

٨ - اسندت إليك رئاسة لجنة مهمتها حل مشكلة فى العمل بصورة جديدة ما افضل اسلوب تقوم به ؟

ا) تكتب خطة جدول زمنى لمناقشة كل جوانب المشكلة وهكذا تحسن استخدام الوقت .

ب) تتيح الوقت لأعضاء اللجنة ليتعرفوا على بعضهم البعض بشكل افضل.

جـ) تطلب من كل عضو فى اللجنة ان يقدم ما لدية من افكار لحل المشكلة.

د) تبدا بجلسة قصف ذهنى وتشجع كل عضو فى اللجنة أن يقول ما يخطر بباله وإن كان يبدو غريبًا .

٩ - ابنك الذى يبلغ من العمر ٣ سنوات لاحظت منذ أن ولد أنه خجول جداً وحساس للغاية ويخاف من الأماكن الجديدة والأشخاص الذين لا يعرفهم- ماذا تفعل ؟

ا) تتقبله كما هو وتفكر فى كيفية حمايته من المواقف التى تسبب ازعاجه.

ب) تعرضه على اخصائى نفسى ليساعده .

جـ) تتعمد ان تعرضه لمواقف جديدة واشخاص لا يعرفهم حتى يتغلب على مخاوفه .

د) تعمل على إشراكه فى سلسلة من الخبرات التى تتحداه ولكن فى حدود قدراته حتى يتعلم انه قادر على التصرف فى المواقف الجديدة .

١٠ - منذ سنوات وأنت تريد استئناف تعلم اللعب على آلة موسيقية حاولت تعلمها فى طفولتك، والآن اتيحت لك الفرصة لتبدا . انت تريد تحقيق اكبر استفادة من الوقت - ماذا تفعل ؟

ا) تصنع لنفسك برنامجا صارما للتدريب يوميا .

ب) تختار قطع موسيقية تشجعك .

جـ) تتدرب فقط حين تشعر بالرغبة فى التدريب .

د) تختار قطع صعبة ولكنك تستطيع عزفها بمزيد من الجهد .

شكل (٩-٢)
دليل تصحيح نسبة الذكاء

على ضوء الدرجات الآتية صحح إجاباتك وإجمع الدرجات لتحصل على نسبة الذكاء الوجدانى .

١ - أ = ٢٠ ، ب = ٢٠ ، جـ = ٢٠ ، د = صفر :

اى إجابة مقبولة إلا (د) لأنها تعكس غياب الوعى بالذات فيما يختص باستجابتك عند مواجهة مشكلة .

٢ - أ = صفر ، ب = ٢٠ ، جـ = صفر ، د = صفر :

ب هى افضل إجابة، الأباء ذوى الذكاء الوجدانى المرتفع يوظفون مواقف الانزعاج كفرص ويساعدون ابنائهم على فهم سبب شعورهم بالانزعاج، وكيف يشعرون، وما هى البدائل التى يمكن ان يجربوها .

٣ - أ = ٢٠ ، ب = صفر ، جـ = صفر ، د = صفر :

ا هى افضل الإجابات لأن دافعية الذات تتضمن وضع خطة للتغلب على الصعاب والإحباط وتنفيذ هذه الخطة .

٤ - أ = صفر ، ب = صفر ، جـ = ٢٠ ، د = صفر :

جـ هى انجح الإجابات حيث ان جـ اكثر الطرق فاعلية لخلق مناخ يتسم بالتسامح وقبول التنوع والاختلاف وان يكون واضحا للجميع وبصورة علنية ومباشرة ان المعايير الاجتماعية فى المؤسسة لا تقبل التعصب. فبدلاً من تغيير التعصب وهو امر صعب - لا تقبل السلوك الدال عليه .

٦ - أ = صفر ، ب = ٥ ، جـ = ٥ ، د = ٢٠ :

د هو الأفضل - بيانات عن الغضب وكيفية تهدئته تشير إلى كفاءة تشتيت انتباه الغاضب عن الموضوع المثير لغضبه وتفهم مشاعره ورؤيته للموقف واقتراح رؤية بديلة اقل إثارة للغضب .

٧ - ا = ٢٠ ، ب = صفر ، جـ = صفر ، د = صفر :

ا هى الأفضل لأن الابتعاد عن الموقف لمدة ٢٠ دقيقة يعطى فرصة للتخلص من الآثار الفسيولوچية السيئة للغضب التى تخل بالإدراك السليم وتوجه الإنسان للخطأ - بعد أن يتحقق الهدوء تكون فرصة المناقشة أفضل.

٨ - ا = صفر ، ب = ٢٠ ، جـ = صفر ، د = صفر :

ب افضل رجابة حيث يعمل المبدعون بأقصى طاقاتهم حين يتوفر لهم مناخ ودود ومتفهم ومريح، فالشعور بالحرية والانطلاق يساعدهم على تقديم افضل ما لديهم من افكار .

٩ - ا = صفر ، ب = ٥ ، جـ = صفر ، د = ٢٠ :

د هى الأفضل لأن الأطفال الخجولين ممكن أن يصبحوا أكثر إنطلاقاً إذا استطاع اباؤهم أن يوفروا لهم مواقف مناسبة تتحدى شعورهم بالخجل ولكن دون تعرضهم للتهديد .

١٠ - ا = صفر ، ب = ٢٠ ، جـ = صفر ، د = صفر :

ب هى الأفضل لأن التحدى المتوسط الدرجة منشط ولذلك فهو سار يعطى افضل الفرص للعمل والإنتاج .

ملاحظــــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســــئلة**
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

الوحدة الثالثة

الوعى بالذات



نظرة عامة :

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمشاركين للتمعن فى مفهوم الوعى بالذات . احد مجالات الذكاء الوجدانى الخمسة . وقد تم اختيار الأنشطة والمواد لتساعد المشاركين على تعميق فهمهم بالوعى بالذات ودوره فى الذكاء الوجدانى سوف تساعدك بعض هذه الأنشطة على أن تصبح اكثر وعياً بذكاءاتك واسلوبك . فى هذه الوحدة سوف تستكشف الإجابات على الأسئلة الآتية :

- ❑ ما الوعى بالذات ؟
- ❑ كيف يمكن التعبير عن الوعى بالذات ؟
- ❑ ما دور الفن والأدب فى تنمية الوعى بالذات ؟
- ❑ كيف يمكن تنمية الوعى بالذات ؟
- ❑ ما الأنشطة الصفية التى تسمح للتلاميذ بالتعبير عن الوعى بالذات وتنميته ؟
- ❑ ما الذكاءات المفضلة لديك ؟
- ❑ معرفة انواع القيادات المختلفة ؟
- ❑ ما نسبة ذكائك الوجدانى ؟

الأدوات المستخدمة :

يتضمن هذه الوحدة الأدوات الآتية :

- ❑ «إعرف نفسك » الفصل الرابع من كتاب الذكاء الوجدانى لدانييل جولمان .
- ❑ انشطة متنوعة لتنمية الوعى بالذات والتعبير عنه لدى التلاميذ والراشدين .
- ❑ نشاط يستخدم التعبير بالرسم (جرافيا) لتنمية الوعى بالذات .
- ❑ مقياس الذكاءات المتعددة للراشدين .
- ❑ مقياس لنسبة الذكاء الوجدانى .

أنشطة مقترحة :

تقدم هذه الوحدة انشطة تساعدك على استكشاف الوعى بالذات والتعبير

عنه وقياسه وتنميته . استخدم من الأنشطة والأدوات ما يتناسب وإحتياجاتك ولا تقيد نفسك بها .

- إقرا عن الوعى بالذات وتامل فيما قرات .
- اكمل نشاط ؛ انا شخص ....
- وظف الفن والموسيقى والكتابة لتنمية الوعى بالذات .
- صمم تخطيط او وصف لذاتك حتى تنمى وعيك بذاتك .
- صمم رسم بيانى لحياتك توضح عليه المراحل التى سادتها السعادة او الرضا أو النجاح والمراحل التى لم تكن كذلك ، وفكر كيف انتقلت من مرحلة إلى اخرى .
- اختبر ذكاءاتك .
- اختبر نسبة ذكائك الوجدانى .

نشـــاط (١) قراءة وتـأمل « أعرف نفسك »

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ " إعرف نفسك " الفصل الرابع من كتاب الذكاء الوجدانى : لماذا يعنى الذكاء الوجدانى .

التوجيهـات :

بعد قراءة « اعرف نفسك » يمكن الاستعانة بدليل المناقشة ليساعدك فى التامل الشخصى ، او فى المناقشة الجماعية او فى كلاهما . قد تجد أن بعض اعضاء المجموعة قد اتموا القراءة كجزء من الوحدة (٢) ولكننا نشجعك على قراءتها للقيام بهذا النشاط .

دليـل المناقشـة : إعـرف نفســك :

إذا كان لدى شخص ما وعياً بالذات ....

- ❑ كيف يظهر الوعى بالذات لدى هذا الشخص ؟
- ❑ كيف يبدو (ما مظاهر) الوعى بالذات ؟
- ❑ كيف يكون الشعور بالوعى بالذات ؟
- ❑ فكر فى شخص ما وليكن احد تلاميذك لديه وعى بذاته - كيف تصف هذا الشخص ؟ استخدم فى وصفك ، كيف يقوم بالأدوار الاجتماعية المختلفة ؟ اوصف بعض الأعمال التى قام بها لكى تعبر عن إدراكك له .

يذكر جولمان فى مقاله « إعرف نفسك » نتائج بحوث جون ماير John Mayer والتى تشير إلى ان البشر يقعون فى فئات متنوعة من حيث نماذج الانتباه إلى مشاعرهم والتعامل معها (تناولها) فهناك ثلاثة نماذج هى «الواعى بذاته» Self-aware ، المنجرف Engulfed ، المتقبل Accepting . فكر فى هذه النماذج فى علاقتها بك .

☐ ما هو النموذج السائد لديك فى معظم الأوقات ؟

☐ هل تجد انك تستخدم نموذجاً آخر غير الذى ذكرت ؟ ما هى الظروف التى يحدث فيها ذلك ؟

☐ إذا وجدت نفسك منجرفاً ، فما الاستراتيجيات التى قد تستخدمها حتى تتحول إلى الوعى بالذات ؟

☐ احياناً يتقبل الانسان اشياءاً لا يرضى عنها ولا تتفق مع ما يرجوه أو يريده . ماذا تفعل لكى تتحول عن هذه الحالة ؟

☐ فكر فى زملائك - اقاربك - تلاميذك

هل يمكن ان تفكر او تجد من يمثلون كل نموذج على حدى ؟

☐ كيف يمكن ان تعلم تلاميذك اساليب ونماذج الانتباه للمشاعر والتعامل معها ؟ 'جرب بعض افكارك فى الفصل واشرك زملائك فى هذه الخبرات) .

«أعـــرف نفســـك»

" Know Thyself "

يحكى فى التراث اليابانى ان احد الرهبان تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار ؟ فأجابة المعلم : إنـك غير جدير بوقتى وبالتالى فلن اضيع وقتى معك او مع امثالك .

صرخ الراهب فى جنون وسحب سيفه واوشك على الانقضاض على معلمه قائلاً اريد قتلك على هذه الأهانة - اجاب المعلم بسماحة وهدوء، هذه هى النار.

اجتاحت الراهب رهبة حين ادرك صدق معلمه فى وصفه للغضب الجامح الذى سيطر عليه ، فهدأ واغمد سيفه وانحنى امام معلمه شاكراً . وهنا قال المعلم وهذه هى الجنة .

تنبه التلميذ اللحظى لثورته المتأججة يصور الفرق الحاسم بين الانجراف إلى مصيدة الانفعال واكتساب الوعى بانجرافك نحو هذه المصيدة .

ان حكمة سقراط « إعرف نفسك » تعتبر حجر الزاوية فى الذكاء الوجدانى؛ وتعنى وعى الفرد بمشاعره حين حدوثها . قد يبدو للوهلة الأولى ان مشاعرنا واضحة ، ولكن التفكير والتأمل يذكرنا بخبرات لنا لم نكن على وعى بمشاعرنا الحقيقية نحو الأشياء او الأشخاص ، واحياناً نتنبه لهذه المشاعر بعد فوات الأوان . ويستخدم العلماء النفسيون مفهوم الميتا معرفة (ما بعد المعرفة) Meta-cognition للاشارة إلى الوعى بعمليات التفكير ، الميتا عاطفة (وما بعد العاطفة) Metamood للاشارة لوعى الشخص بمشاعره - ويفضل الكاتب الوعى بالذات بمعنى الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية - فى هذه الحالة من الوعى التأملى الشخصى يقوم العقل بملاحظة ومراقبة الخبرات التى يمر بها صاحبها بما تتضمنه من مشاعر .

هذا الانتباه يتناول كل ما يمر بالوعى ، ولكن دون ان يكون طرفاً فيه - كالمشاهد الذى يهتم بما يرى ولكنه لا يشترك فى العرض - وهذا ما يسميه المحللون «الأنا الملاحظة » "Observing ego" وهى الجانب الواعى الذى يسمح للمحلل ان يراقب استجاباته لما يقوله المريض وهى العملية التى ينميها التداعى الحر لدى المريض .

مثل هذا الوعى بالذات يتطلب ان تقوم القشرة المخية الحديثة بنشاطها ووظائفها Neocortex وخاصة فى مناطق اللغة وتوجه هذا النشاط نحو تحديد وتسمية العواطف والانفعالات التى تستثار - الوعى بالذات ليس انتباهاً يحدث له تشتيت او تحريف مع حالات الانفعال فيبالغ او يحرف ما يدرك ، ولكنه حالة محايدة تظل على حيادها وتاملها حتى فى حالات الهياج والتوتر وفى حالات الاكتئاب ، حيث تظل هذه الوظيفة فى حالة نشاط فيلاحظ المكتئب اكتئابه حتى لو لم يستطيع مقاومته وملاحظة الذات Self - Observation إذا احسن توظيفها فهى تساعد على إدراك المشاعر والانفعالات المضطربة ، وفى ابسط استخدام لها فهى تساعد على رؤية الخبرات الشخصية من زاوية اخرى مختلفة « مشاهدة من الخارج » وهى رؤية موازية لمعايشة الخبرة أو هى ما وراء الخبرة "Meta" وهى تزود الفرد بالوعى بما يحدث بموقف ما وليس بالانغماس او الذوبان فيه . وهو الفرق بين أن تغضب من شخص ما حتى تشعر وكانك تريد ان تقتله هذه هى الخبرة المباشرة ، اما الوعى بها او ملاحظتها فتقول لنفسك : «هذه مشاعر الغضب إنى غاضب من هذا الشخص - تقول ذلك اثناء الغضب . وإذا استخدمنا لغة الجهاز العصبى ونشاط المخ فإن هذه النقلة فى النشاط العقلى تعطى إشارة أن القشرة المخية الحديثة Neocortical Circuits نشطة وتراقب الانفعالات وهى الخطوة الأولى فى التحكم او الضبط الانفعالى . هذا الوعى بالانفعالات والعواطف هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التى يبنى عليها التحكم الوجدانى الذاتى .

- الوعى بالذات باختصار هو الوعى بمشاعرنا او انفعالاتنا او عواطفنا وكذلك الوعى بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات - وكما يقول چون ماير John Mayer اساذ علم النفس بجامعة هامبشر وبيتر سالوفى Peter Sa-lovey وهما اول من قدم مفهوم الذكاء الوجدانى - ان الوعى بالذات يمكن ان يكون بدون استجابة اى لا يصاحبه استجابة ولا يصدر عنه تقييم او حكم اى لا يصاحبه قرار : هذا جيد أو سيىء ، مقبول او مرفوض ولكن هذا غير شائع ففى معظم الحالات يتضمن الوعى بالذات تقييم واستجابة « يجب الا اشعر بهذا الشعور » « على أن افكر فى اشياء مبهجة لأخفف من الحزن » ، واحيانا يصل الوعى بالذات إلى إصدار تعليمات صارمة « يجب الا افكر فى هذا» إذا كان هناك موضوعا يتميز بالشجن .

- بالرغم من ان هناك فرقاً منطقياً بين الوعى بالحالة الوجدانية من ناحية ومحاولة تغييرها من ناحية اخرى إلا ان ماير يرى ان - العمليتين متلازمتان ، فالوعى بشعور غير مرغوب فيه يصاحبه الرغبة فى التخلص منه . وهذا الوعى يختلف تماماً عن بذل الجهد لمقاومة إندفاع ما ، فحين يطلب من طفل غاضب يضرب صاحبه ان يتوقف فوراً ، فهو يتوقف عن الضرب ولكن الغضب يظل كما هو فما زالت افكار الطفل مركزة على الموقف المثير للغضب ، فهو يتوقف عن الضرب ولكنه يقول « هذا اخذ لعبتى » وهو فى حالة غضب شديد .

الوعى بالذات له تاثير اقوى على المشاعر السلبية القوية فحين تقول « انا اشعر بالغضب او هذه مشاعر الغضب » حين تقول ذلك لنفسك تشعر بحرية وسيادة على نفسك تسمح لك ان تخفف من غضبك إن شئت او تتصرف فى حدوده إن شئت .

وقد وجد ماير ان الناس تتوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالإنتباه لمشاعرهم والتعامل معها :

■ **الوعى بالذات - Self aware**

الوعى بحالاتهم المزاجية كما تحدث ، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الوجدانية ، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن ان يكون الأساس لسمات شخصية اخرى ، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة ، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها ، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة . وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم .

■ **المنجرف Engulfed**

هؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تفاديها ، وتمتلكهم حالاتهم المزاجية . وليس لديهم وعى بمشاعرهم ، فهم مستغرقون فى مشاعرهم اكثر من ان يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون اى جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بانهم ليس لديهم تحكم فى حياتهم الوجدانية .

■ **المتقبل Accepting**

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم . وافراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوى المزاج

المعتدل وبالتالى ليس لديهم دافع لتغييره . واخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا انهم معرضون للمزاج السيء ولكنهم يتقبلونه ، ولا يقومون بأى شيء لتغييره برغم انزعاجهم ، وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابين .

العاطفى واللامبالى

The Passionate and The Indifferent

- تصور نفسك فى الأوتوبيس الصحراوى المتوجة إلى بلدتك - الجو لطيف وكل شىء هادىء والسيارة تنطلق باقصى سرعتها وفجاة يقول السائق ان الفرامل لا تعمل .

السؤال هنا ماذا تفعل ؟ تغمض عينيك وتظل ساكنا ، تقرا كتاب ... ، تستمر فى مشاهدة الطريق الزراعى ، تفكر كيف تساعد فى اصلاح الفرامل ، تسال من حولك عما يدور فى مقدمة الأوتوبيس ؟ ماذا تفعل ؟

الاستجابات التى ترد للذهن بشكل طبيعى قبل غيرها تعبر عن اسلوبنا فى الاستجابة فى مواقف الخطر - لقد وضعت سوزان ميلر Suzanne Miller استاذ علم النفس فى جامعة تمبل اكثر من سيناريو عن استجابة ركاب طائرة لموقف دخول الطائرة فى دوامة هوائية ، ووضعت بدائل متعددة للاستجابة لدراسة الفروق بين الأفراد فى الاستجابة للمواقف الصعبة فهل ينتبهون لكل التفاصيل لما حولهم او ينتزعون انفسهم من الموقف ليشتتوا انتباههم عنه . يترتب على هذين الأسلوبين فى الانتباه (رصد الخطر) نتائج متباينة تماماً فى كيفية إدراك الأفراد لاستجاباتهم الانفعالية . فمن يتجه نحو الموقف يزيد شعوره به ويتضاعف انفعاله ، ومن يتجه بعيداً عن الموقف ويشتت انتباهه عنه تكون مشاعره نحوه اقل ومعرفته به كخبرة انفعالية اقل .

فى الحالات المتطرفة نجد ان بعض الناس يكون وعيهم الوجدانى مسيطراً عليهم ومؤثراً فيهم بشدة فى حين أن البعض الآخر يكاد لا يكون لديهم وعياً بحالاتهم الوجدانية .

- فى دراسة قام بها Edward Diener من جامعة الينوى عن عمق الخبرة الانفعالية يذكر مثالاً عن طالب راى ناراً مشتعلة فى المدرسة فذهب إلي جهاز الإطفاء وهذا امر طبيعى . ولكن الباحث يقول ماذا يحدث لو أن هذا الطالب

بدلاً من ان يجرى يسير بسرعته العادية لأنه لم يدرك خطورة الموقف ؟ هذا النموذج من البشر ليس لديه عواطف Passions ، فهو يعيش حياته دون انفعال كبير حتى في اصعب المواقف . هذا النموذج يمثل حالة متطرفة فى دراسة دينر وعلى النقيض هناك شكل آخر للتطرف يذكره الباحث ليصف به حالة سيدة فقدت قلماً فاصابها شعوراً شديداً بالفقد لعدة ايام - وفى موقف آخر لنفس السيدة حين قرات اعلاناً عن سلعة مخفضة ، فتركت كل ما لديها من اعمال وتجشمت جهد الذهاب إلى ذلك المكان البعيد لتستمتع بالتخفيض .

- وقد وجد دينر ان الاناث بشكل عام لديهم خبرات انفعالية اقوى سواء كانت سرة او غير سارة - وإذا استبعدنا الجنس فإن الحياة الانفعالية تكون اكثر ثراء لدى الأكثر ملاحظة وانتباهاً لحياته الوجدانية - هذه الحساسية الانفعالية تعنى ان اقل استثاره تنطلق فيها انفعالات جياشة سواء إيجابية او سلبية وعلى عكس الطرف الأخر من هذا البعد الذى لا ينتبهون لخبراتهم الوجدانية حتى فى اصعب المواقف .

إنســـان بـــدون مشـــاعـــر

The man Without Feelings

نبدا عرضنا بحالة طبيب شاب ناجح فى عمله ، مخلص ، ذكى ، دمث الخلق ، حين يتكلم عن العلم والعمل ، فهو محدث رائع ، ولكن يدفع خطيبته للجنون لأنه لا يستطيع ان يعبر عن مشاعره ، وهذا ما يقوله الشاب : انا لا استطيع ان اعبر عن مشاعرى ، فانا لا اعرف ما اقول بهذا الصدد فليس لدى مشاعر قوية إيجابية او سلبية.

هذا التباعد الوجدانى كان يسبب الاحباط للكثيرين الذين يحيطون بهذا الشاب - فهو لم يتكلم عن مشاعره لأى شخص فى حياته والسبب ببساطة انه لا يعرف مشاعره فهو لا يغضب ولا يحزن ولا يفرح .

هذا النموذج يجعل هذه الشخصية لا لون لها « فراغ » وهى مصدر ملل للميحطين بها ويطلق على هذه الحالة Alexithmia واصلها اللاتينى (a) الافتقار (Lexis) كلمات (Thymos) العاطفة . الافتقار للكلمات التى تعبر عن العاطفة . ويبدو أن هذه الفئة من البشر لا تفتقر للمشاعر كلية - وإن كان من

الممكن ان يكون السبب فى ذلك هو عجزهم عن التعبير عن العواطف وليس غيابها كلية . وقد تم اكتشاف هذا النموذج من الشخصية من خلال التحليل النفسى ، فهو نموذج لا يستجيب للعلاج لأنهم لا يذكرون اى مشاعر وليس لديهم اى مخيلة وليس لاحلامهم اى مضمون وجدانى ، باختصار ليس لديهم حياة وجدانية يتكلمون عنها . واهم خاصية إكلينيكية لهذه الفئة صعوبة وصف مشاعرهم او مشاعر الغير وقصور شديد فى المفردات الوجدانية والأكثر من ذلك ان لديهم صعوبة فى التمييز بين المشاعر المختلفة وكذلك التمييز بين المشاعر والإحساس الجسمى - فقد يذكروا ان لديهم شعور بالدوار او التوتر فى المعدة او تصبب العرق ولكنهم لا يستطيعون ان يذكرون انهم يشعرون بالقلق .

حين تراهم تشعر انهم من عالم آخر مختلف . هذا النموذج الشخصى Alexithmia لا يكون إلا نادراً ويذكر بيتر سيفينوس من جامعة هارفارد Peter-sifneos ان احد الحالات التى يعالجها ذكرت له انها بكت عند مشاهدة فيلم يحكى عن وفاة مريض بالسرطان ، وكانت والدة هذه السيدة مريضة بالسرطان - وحين حاول المعالج ان يساعدها على ربط الحدثين لم تستطع فقد ذكرت للمعالج انها كانت تبكى ولا تعرف السبب .

وهذا هو جوهر هذه الحالة فالمشكلة ليست فى غياب الشعور او الوجدان وإنما فى غياب القدرة على التعبير فى كلمات عن هذا الوجدان ، إن هذا النموذج يعانى من قصور شديد فى المهارة الرئيسية للذكاء الوجدانى وهى الوعى بالذات - ويترتب على ذلك تجنبهم لأى خبرات مثيرة للعواطف او الانفعالات .

هذا الاضطراب الشديد فيما يتعلق بالمشاعر يؤدى بهم للشكوى الدائمة من مشكلات صحية ، والتى هى فى حقيقة الأمر وفى معظم الأحوال مشكلات انفعالية وهى الظاهرة المرضية التى تعرف بتحويل الأعراض النفسية لاعراض جسمية Somaticizing يمكن ان نطلق عليها الجسمنفسية مقابل الاعراض النفسجسمية ، وفيها تتسبب المشكلات الانفعالية فى ظهور اعراض جسمية . ويرجع اهتمام الطب النفسى بهذه الحالات لما يترتب على هذا الاضطراب من الالتجاء المستمر للعلاج الجسمانى والذى لا يؤدى إلي اى تحسن فى حالة المريض حيث ان السبب الحقيقى ليس جسمانيا .

وبرغم ان هذا المرض Alexithmia لم يتم معرفة اسبابه بوضوح إلا ان بيتر سيفنيوس يرجح انه نتيجة للانفصال بين الجهاز الطرفى اللمبى والقشرة الحديثة وخاصة فى مراكز اللغة وهو تفسير يتفق مع فهمنا للمخ الوجدانى . وقد لاحظ سيفنيوس ان مرضى الصرع الذين اجروا عمليات جراحية للفصل بين الجزء اللمبى والقشرة الحديثة ظهرت لديهم اعراض الفتور الانفعالى التى تميز Alexithmia .

ونستطيع ان نقول باختصار انه برغم أن المخ الوجدانى يستجيب بمشاعر معينة إلا ان القشرة الحديثة لا تستطيع تمييز هذه المشاعر ولا تستطيع التعبير عنها فى اللغة المناسبة .

فى مزايا الانفعالية In Praise of gut feeling

مريض لديه ورم بالمخ خلف الجبهة مباشرة - وقد تم استئصال الورم ونجحت العملية بالمعايير الجراحية - ولكن كل من يعرف هذا المريض يؤكد انه تغير لم يعد كما كان قبل الجراحة . فقد كان محاميا ناجحا ولكنه الآن لا يستطيع العمل ، لا يستطيع الاستمرار فى زواجه ، ينفق ماله ومدخراته بدون حكمة وانتهى به الأمر للاقامة فى حجرة صغيرة بمنزل اخيه .

المحير فى حالة هذا المريض انه مازال يحتفظ بذكائه ، ولكنه لا يستطيع ان يدبر امر نفسه ، يضيع الوقت فى اشياء لا قيمة لها ، لا يستطيع ان يميز بين ما هو هام او غير هام . وقد تم فصله من عدة وظائف ، بالرغم ان المقاييس العقلية اثبتت كفاءة قدراته العقلية ، ولذلك قرر المريض ان يلجأ إلى اخصائى فى الجهاز العصبى . وقد فوجىء الاخصائى بغياب عنصر هام فى المحصلة المعرفية لهذا المريض فبالرغم من انه لا يعانى اى اضطراب فى وظائف المنطق والذاكرة والانتباه او اى وظيفة عقلية إلا انه لا يستطيع ان يتذكر مشاعره نحو ما يحدث فى حياته . فهو يستطيع ان يحكى اشد احداث حياته ايلاما دون اى انفعال وكأنها لا تعنيه ، لا شعور بالندم او الحزن او الغضب او الاحباط .

وقد ارجع اخصائى الجهاز العصبى حالة هذا المريض للعملية الجراحية التى اجريت له لازالة الورم وفيها تم استئصال جزء من الفص امام الجبهى . وفيها قطعت الاتصالات بين المراكز السفلى للمخ الوجدانى وخاصة « اللوزة » وما يتصل بها من ناحية ومراكز التفكير فى القشرة الحديثة من ناحية اخرى .

فاصبح تفكير المريض مثل الحاسب الآلى يمكن أن يقوم بكل خطوات اتخاذ القرار ولكنه لا يستطيع ترتيب الأولويات أو تقييم الاحتمالات المختلفة . فكل الاحتمالات متساوية فى تقديره ولا تحمل اى معنى او قيمة ، ويفسر داماسيو Damasio حالة هذا المريض بغياب البعد الوجدانى من تفكيره ، حيث ان القصور فى الوعى الوجدانى يؤدى به لاتخاذ قرارات خاطئة .

ويظهر هذا العجز فى كل سلوك سيصدر من المريض بدءاً من تحديد موعد مع الطبيب فكل موعد يقترحه الطبيب يرفضه ويجادل بشأنه وفى نفس الوقت لا يستطيع هو تحديد موعد - فعلى حين يستطيع أن يسوق مبررات منطقية لرفض موعد ما ، فإنه لا يستطيع أن يحدد مشاعره نحوه ، وغياب هذا الوعى بمشاعره يجعله غير قادر على التفضيل .

يتأكد من عجز هذا المريض عن اتخاذ القرار اهمية دور المشاعر والعواطف فى اتخاذ القرارات التى تواجه الإنسان فى كل لحظة فى حياته ، فعلى حين تؤدى المشاعر العنيفة إلى اضطراب التفكير ، فإن غياب الوعى بالمشاعر والعواطف له نتائج مدمرة وخاصة في تقييم القرارات التى تحدد مصائرنا ؛كما يحدث عند اختيار عمل ما ، هل استمر فى عمل آمن ام انتقل إلى عمل اكثر إثارة واقل امنا ،كيف اقرر بشأن الزواج ،كيف اقرر بشأن السكن ، وهكذا فى كل جوانب الحياة . هذه القرارات لا يمكن أن تتخذ على اسس منطقية فقط ولكنها تتطلب جانباً وجدانياً ، ويمكن ان نقول انها تتطلب حكمة الوجدان فالمنطق لا يكفى لاتخاذ قرار بشأن الزواج والصداقة والثقة والعمل فالمنطق دون مشاعر أعمى .

إن الاشارات الحدسية التى توجهنا فى هذه المواقف تاتى إلينا فى صورة دفعات مصدرها الجهاز الطرفى اللمبى الحشوى وهو ما يسميه داماسيو « العلامات الجسمية» مشاعر حشوية « كركبة البطن « إن العلامات الجسمية اشارة تنبيه اوتوماتيكية وظيفتها توجيه الانتباه لخطر محتمل الوقوع نتيجة لسلوك ما . وغالباً ما تبعدنا هذه العلامات عن مصادر خطر حقيقى ، وكثيراً ما تدعونا إلى السعى لفرص حقيقية ايضاً. لا يستطيع الإنسان فى هذه اللحظات ان يتذكر او يحدد الخبرات السابقة التي اسهمت فى تكوين هذه المشاعر السلبية . فكل ما يحتاجه الإنسان هو اشارة تنبهه إلى النتائج الوخيمة

التى يمكن ان تترتب على سلوك ما . وحين يشعر الإنسان بهذه المشاعر الحشوية الداخلية فإنه يتخلى عما كان سوف يعمله ويتجه وجهة جديدة . وخلاصة القول ان مفتاح اتخاذ القرارات الشخصية الحكيمة التناغم بين المشاعر والمنطق .

تمجيد اللاشعور

من دراستنا للحالة السابقة نستطيع أن نقول أن جانباً من قدرة الإنسان يتمثل فى الاحساس بمشاعره عند حدوثها . وبإتباع منطق علم الاعصاب يمكن ان نقول إذا كان غياب دائرة عصبية ما يؤدى إلى قصور فى قدرة ما فإن القوة او الضعف النسبى لهذه الدائرة العصبية سوف يؤدى إلى تفاوت فى مستوى الكفاءة المرتبطة بهذه الدائرة العصبية . ويمكن ان نطبق هذا المبدا على دور المنطقة امام الفص الجبهى فى تحقيق التناغم الوجدانى فنقول أن بعض الأفراد اكثر قدرة من غيرهم على استشعار الخوف والبهجة وذلك لأسباب نيورولوجية ، وهؤلاء يكونون اكثر وعياً بمشاعرهم . ويمكن ان نفسر الموهبة الخاصة بالاستبطان النفسى على هذا الأساس النيورولوجى ، فبعض البشر اكثر تناغماً واتصالاً بالوسائط الرمزية او اللغة الرمزية للعقل الوجدانى : مثل الاستعارة ، الشعر، الغناء ، القصص الخيالى وكلها وسائط للغة القلب ، وكذلك الاحلام والأساطير وكلها يتحكم فيها منطق العقل الوجدانى .

فمن لديه تناغم مع لغة وصوت القلب اى لغة المشاعر والعواطف يستطيع تحديد وتوثيق هذه اللغة ، مثل كتاب القصة وكتاب الأغنية والمعالجون النفسيون هذا التناغم الداخلى يجعلهم اكثر موهبة فى تاكيد « حكمة اللاشعور » ويقصد بحكمة اللاشعور فهم المعنى الذى نستشعره من احلامنا وخيالنا باعتبارها الرموز التى تجسد رغباتنا الدفينة .

الوعى بالذات اساس للاستبصار النفسى وهى الخاصية التى يسعى العلاج النفسى لتقويتها . إن اساس نموذج هاوارد جاردنر فى الذكاء الشخصى هو فرويد الذى استطاع فك رموز اسرار الحياة النفسية ، وكما أوضح فرويد فإن معظم الحياة الوجدانية لا شعورى ، فإن المشاعر التى تعتمل بداخلنا لا تصل إلى عتبة الشعور فى كثير من الأحيان . وقد تحقق هذا الراى عملياً فى التجارب التي اثبتت ان الإنسان يحب ويكره اشياءاً او اشخاصاً لم يراها من قبل- او لا يدرك انه رآها- كل العواطف يمكن ان او هى فى الأغلب لا شعورية.

ان البداية الفسيولوجية للعواطف تسبق وعى الإنسان بهذه العواطف مثال ذلك، حين يرى شخص يخاف من الثعابين صور الثعابين ، فإن الخلايا الحسية على الجلد سوف تفرز العرق كتعبير عن القلق بالرغم انهم لا يشعرون بأى خوف - ويبدا افراز العرق لدى هؤلاء حتى لو تم عرض صورة الثعابين بسرعة شديدة لا تسمح لهم بإدراك الصورة او معرفة ما فيها ، ناهيك عن انهم يبدأون الشعور بالقلق . ومع نمو هذه الاستثارة الانفعالية فإنها تزداد قوة إلى ان تدخل حيز الوعى . وهكذا فهناك مستويين من العاطفة ، الشعورى واللاشعورى ، فى اللحظة التى تدخل فيها العاطفة حيز الوعى فإنها تكون قد سجلت فى اللحاء الامامى (القشرة الأمامية) .

العواطف التى فى مرحلة ما تحت العتبة الحسية للوعى يمكن أن يكون لها تاثير كبير على إدراكنا وسلوكنا ، حتى مع عدم علمنا بهذا التاثير . هذا مثال لزميل تعرض لموقف سىء فى الصباح ، ومنذ ذلك الوقت وهو فى «نكد» لا يحتمل احد ولا يتقبل كلمة من احد - وليس لديه وعى بحالته - واكثر من ذلك انه سوف يفاجأ إذا لفت احد نظره إلى سلوكه وتوتره ، ولكن حين يصبح التوتر فى دائرة الوعى اى حين يتم تسجيله فى القشرة - فإنه يستطيع أن يعيد تقييم الأمور ويستطيع ان يستبعد ذلك الشعور بالنكد الذى صاحبه منذ الصباح ، وبالتالى تتغير حالته المزاجية ورؤيته للأشياء من حوله ، وهكذا فإن الوعى بالذات الوجدانى هو حجر الأساس فى أحد المكونات الأساسية للذكاء الوجدانى ، وهى القدرة على إبعاد حالة مزاجية سيئة .

نشــاط (٢) أنــا شــخــص...

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ انا شخص ... (شكل ٢-١)

وسوف تحتاج إلى :

○ افرخ ورق كبيرة ، اوراق للكتابة ، اقلام متنوعة .

المقـدمـة :

يمكن استخدام هذا النشاط مع اى مجموعة من الأفراد فى برامج التدريب او الطلبة ... الخ بعد قراءة الصفات فى قائمة انا شخص .... (شكل ٢-١) اختر ثلاث صفات تتمنى أن يصفك الآخرون بها ثم قم بالنشاطين التالين .

- ☐ اكتب ما يفسر اختيارك لهذه الصفات وما علاقتها بحياتك ؟
- ☐ صمم لوحة تعرض فيها وتعبر من خلالها عن الصفات الثلاثة .

شكل ٢-١
أنا شخص

اراعى شعور
الآخرين
اصمم على راى
متحمس
ودود
اساعد الآخرين
عطوف
نبيل الخلق
صبور
ادعم الأخرين
احب العمل مع
فريق
عاطفى
شجاع
ملتزم
مخلص

كريم
امين
محب
آمن (هادئ)
محترم
اتحكم فى نفس
مفكر
حذر
مجامل
اكد واجتهد
عادل
رياضى
شريف
رسول سلام

اتحمل المسئولية
متعاطف
متسامح
عاطفى
يُعتمد على
اعفو عن الآخرين
افضل العمل اليدوى
ملهم
رحيم
حلال المشاكل
متدفق الفكر
سريع التعلم
اهل للثقة
متجدد التفكير

وسع آفاق تعلمك :

- ☐ هناك نشاط يمكن اقتراحه على المشاركين : ان يتبادل اعضاء المجموعة الحوار عن قيمة هذا التدريب .
- ☐ فى الفصل الدراسى ، حين يصدر عن التلاميذ سلوكيات غير مرغوبة يطلب منهم المعلم ان يذكروا مدى الارتباط بين سلوكهم والصفات التى اختاروها وكيف يساعدهم هذا السلوك (غير المرغوب) فى تحقيق هذه الصفات ، ويمكن للتلاميذ ان يقوموا بنفس النشاط مع المعلمين .

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسـئـلـة**

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٣) — الرسـم التجـريـدى

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج للمواد الآتية :

- أوراق .
- فرش رسم - سفنج - كرتونة بيض .
- لوحات فنية - صور - كروت فيها رسم تجريدى .
- مكان للعرض .

مقدمـــة :

الأعمال الفنية التى تؤكد على اهمية المبادئ والأفكار اكثر من الموضوعات المباشرة تعتبر اعمال تجريدية (Abstract) ويستخدم الفنانون التجريديون الخطوط والأشكال والألوان لخلق مشاعر معينة فى المشاهد ويمكن فى هذا النشاط ان تتأمل مشاعرك الشخصية وتعبر عنها باستخدام الأسلوب التجريدى. كما يمكنك ان تختار لوحة او كارت تجريدى وتناقش ما يحمله إليك من مشاعر .

تعليمات مقترحـة :

- **البديل الأول :** تامل احد المشاعر التي لازمتك فى الفترة السابقة - وتأمل ما تحمله إليك او ترتبط به من مشاعر وعواطف اخرى .

يمكنك ان تعبر عن تاملاتك ومشاعرك باستخدام الرسم التجريدى. بعد انتهاء المجموعة من الرسم اشترك مع المجموعة فى مناقشة مشاعرهم اثناء قيامك بالتعبير بالرسم عن مشاعرك .

- **البديل الثانى :** انظر وتفحص الصور والكروت التى تحمل رسومًا تجريدية، ناقش مع مجموعة المشاعر التى تحملها هذه الرسوم وكيف تؤثر فى مشاعرهم .

يمكنك استخدام دليل المناقشة إذا اردت. لاحظ أن بعض الأشخاص يفضلون الاحتفاظ بمشاعرهم لأنفهسم، وهذا مقبول لأن الهدف الأساسى من النشاط هو استخدام الفن لخلق خبرة لدى المشاركين .

دليل المناقشة : المشاعر والرسم التجريدى :

«إن الوظيفة الأساسية للفن ان يجسد ما تثيره الحياة من توترات حتى يتمكن الإنسان من رؤيتها» .

هذا ما ذكرته سوزان لانجر **Susanne Langer** فى :

العقل : مقال فى المشاعر الإنسانية

Mind : An Essay on Human Feeling

ما المشاعر التى حملتها الرسوم إليك ؟

- ☐ كيف اثرت هذه الرسوم فى شعورك ؟
- ☐ فكر فى وقت ما فى حياتك كان لديك هذا الشعور. اين كنت آنذاك؟ ماذا كنت تفعل ؟

وسع آفاق تعلمك :

يفيد هذا النشاط حين يطلب من التلاميذ رؤية الكروت واللوحات التجريدية ومناقشة المشاعر التى تحملها إليهم وذلك قبل قيامهم برسوماتهم الخاصة. ويمكن تسجيل المشاعر التى يذكرها التلاميذ اثناء المناقشة على السبورة أو السبورة الورقية، والهدف من ذلك بناء مفردات عن المشاعر وهذا جانب أساسى فى تنمية الوعى بالذات .

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديرة بالتسجيل
أســـــئلـة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـــاط (٤) المشاعـر والموسيقـى

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج للمواد الآتية :

- بعض شرائط الموسيقى يمكن لأفراد المجموعة احضارها .
- شريط تسجيل .

التوجيهات :

يقوم كل فرد فى الجماعة باختيار شريط معين يرتبط أو يثير لديه حالة مزاجية أو مشاعر معينة، وأثناء الجلسة يناقش كل فرد فيها الشريط الذى اختاره والمشاعر التى يثيرها .

ويمكن لأفراد الجماعة الاشتراك فى المناقشة أو الحوار أو التعليق ويمكن أن تمتد المناقشة إلى التكنيات التى استخدمها المؤلف ليحمل للمستمع معنى معين أو يؤثر على مشاعره بصورة معينة. ويمكن أن تناقش كيفية استخدام هذا التدريب داخل الفصل .

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

نشاط (٥) وصفى لذاتى

المواد المستخدمة فى النشاط :

- ٣ صور لكل مشارك فى مراحل عمره المختلفة .
- اوراق واقلام .

التوجيهات :

- احضر ثلاث صور فى مراحل حياتك المختلفة - الأفضل ان يكون هناك اشخاص واشياء اخرى فى الصورة .
- فى بداية الجلسة اكتب موجزا لتاريخ حياتك بوصف ما تراه فى الصورة وكذلك ما تبعثه من افكار ومشاعر. استخدم فيوصفك الضمير «انا» .
- لا تتردد فى كتابة اى افكار ترد على ذهنك حقيقية كانت او خيالية بعد ان تنتهى شارك ثلاث او اربع زملاء فيما كتبت .
- ادعهم للاستماع لما كتبته والاستجابة له - ناقش مع المجموعة خبرتهم عند الاستماع وقارن بين خبرة من استمع وخبرة من عرض .

وسع آفاق تعلمك :

جرب هذا النشاط فى (فصلك) - إذا كان التلاميذ لا يتذكروا التفاصيل المرتبطة بالصور فيمكنهم سؤال ابائهم عنها - اما من ليس لديه صور فيمكن ان يسال والديه او إخوته عن احداث وقعت فى الطفولة ويستخدم ما يقولون كموضوع للكتابة .

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـئلـة

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشاط (٦) داخل عالمى

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج :

- أوراق .
- اقلام متنوعة - صور من مجلات .

مقدمة :

يدعو هذا النشاط المشاركين إلى «الوعى بالذات» بالتمعن فيما يتضمنه عالمهم من احداث واشخاص. وهناك بديلان للقيام بهذا التمعن وكلاهما يدعو المشاركين للتفكير فى الأحداث والأشخاص ذوى الأهمية فى حياتهم باستخدام الرسم وذلك بتحديد المساحة التى يحتلها كل فرد وكل حدث، ثم تعطى الفرصة للمشاركين لتعميق وعيهم بما إذا كان الحيز الذى فى الصور التى رسموها يتناسب مع إدراكهم الفعلى لقيمة الأشخاص أو الأحداث التى رسموها، كثير من المشاركين يشعر بحاجة لإعادة ترتيب اولوياته بعد القيام بهذا التدريب .

تعليمات مقترحة :

ارسم دائرة على قطعة من الورق لتمثل عالمك .

استخدم اى اداة للرسم لتحديد الحيز الذى تشغله انت فى عالمك، والحيز الذى يشغله الأشخاص والأحداث ذوى الأهمية .

تخير لونا يمثل شعورك معظم الوقت واكتب اسم اللون تحت الرسم مع تعليق عن طبيعة هذا اللون وكيف يؤثر فى افكارك ومشاعرك. ومن المفيد ان يناقش افراد المجموعة افكارهم وكذلك استبصاراتهم او ما اكتشفوه عن انفسهم اثناء ومن خلال القيام بهذا النشاط .

تعلميات مقترحة :

- ☐ اكتب قائمة بأسماء اشخاص وانشطة واشياء ذات اهمية بالنسبة لك.

- ☐ ضع دائرة أمام كل بند من البنود السابقة. اكتب داخل الدائرة الزمن الذى تخصصه له فى حياتك وعبر عنه بالنسبة المئوية .

□ ماذا اكتشفت نتيجة للقيام بهذا النشاط ؟ هل هناك تعديلات او تغييرات تريد القيام بها لأسلوبك فى توزيع وقتك ؟

□ يشجع افراد المجموعة على مناقشة النشاط .

ملاحظات :

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشــاط (٧) — تخطيط لحياتى - (جرافيا حياتى)

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج :

- أوراق .
- اقلام متنوعة - صور من مجلات .

التوجيهـات :

- تأمل فى خبراتك فى فترة زمنية سابقة «٦ شهور مضت - ١٠ سنوات مضت» ثم ارسم تخطيطًا بيانيًا لخبرات الارتفاعات والانخفاضات فى هذه الفترة، بحيث يمثل المحور الراسى الزمن الذى استغرقه الحدث ويمثل المحور الأفقى مشاعرك ووجدانك من حيث إيجابيتها وسلبيتها. ومن المفيد ان تكتب تعليقًا لما تراه هامًا بشكل خاص فى هذا التخطيط البيانى .
- فكر فيما إذا كان هناك طابعًا وجدانيًا معينًا مميزًا لحياتك بشكل عام (معظم مراحل حياتك) .
- انظر إلى التخطيط البيانى لتتبين ما إذا كان هناك نموذجًا ما ينظمها .
- ناقش مع المجموعة مشاعرك التى اثارها تأملك للتخطيط الذى رسمته، وناقش كذلك كيف تمكنت من الخروج من الانخفاضات إلى الارتفاعات .

مـلاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـئـلـة

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

مــلاحظـــــات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســــئلـة**

نشاط (٨) — مقياس الذكاء المتعدد للراشدين

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- مقياس الذكاءات المتعددة — Multiple Intelligences
- ٧ انواع للذكاء لتوماس ارمسترونج — Thomas Armstrong

مقدمـــة :

مما يثير اهتمام التربويين التداخل بين الذكاء الوجدانى ونظرية الذكاء المتعدد . حيث ان هناك ذكائين من ذكاءات جاردنر (Gardner ١٩٨٣) وهما الذكاء الشخصى ، الذكاء بين الشخص والآخرين ، يعتمدان بشكل مباشر على الكفاءة الوجدانية . وكذلك فإن بعض مكونات الذكاء الوجدانى التى وردت فى كتابات جولمان مثل الوعى بالذات - وهى القدرة على التصرف السليم والاستجابة المناسبة للدلالات الشخصية والاجتماعية - تظهر ايضاً فى وصف جاردنر للذكاء . هذه العلاقة هى الأساس فى تقديم هذا النشاط . إذ أن هذا النشاط يسمح للمشاركين ان ينموا وعيهم بذكائهم من خلال مقياس الذكاءات المتعددة .

التوجيهات :

- ☐ اجب عن مقياس الذكاءات المتعددة .
- ☐ استخدم دليل المناقشة للاستبصار واستكشاف نماذج الذكاء لديك .

 **دليل المناقشة : الاستبصار بالذكاءات المتعددة :**

بعد الانتهاء من الاجابة على المقياس :

- ☐ مما اثار دهشتى ....
- ☐ تاكد لدى ...

مقياس الذكاءات المتعددة للراشدين

■ ضع علامة (√) امام الفقرة التى تصفك فى كل وحدة - الرجا كتابة اى بيانات إضافية عن نفسك خاصة بهذا الذكاء ولم ترد فى الفقرات .

الذكاء اللغوى : Linguistic Intelligence

- ☐ الكتب هامة جداً بالنسبة لى .
- ☐ تدور الكلمات داخل راسى قبل أن اقراها واقولها او اكتبها .
- ☐ اكتسب بالاستماع للإذاعة او التسجيلات اكثر مما اكتسبه من التليفزيون او الأفلام .
- ☐ استمتع باللعب بالألفاظ كما فى الكلمات المتقاطعة .
- ☐ استمتع بقضاء الوقت بمفردى او مع آخرين فى تبادل القفشات ، والتلاعب بالألفاظ.
- ☐ احيانا اجد ان على أن اشرح معانى الكلمات التى استخدمها فى كتاباتى أو حديثى .
- ☐ كانت اللغات والدراسات الاجتماعية والتاريخ أسهل على فى المدرسة من الرياضة والعلوم .
- ☐ أثناء سيرى فى الطريق « اثناء السفر مثلاً » انتبه لما يكتب على جانبيه من إعلانات وخلافه اكثر من انتباهى للمناظر .
- ☐ يتخلل حديثى دائماً الرجوع إلي ما قرات او سمعت .
- ☐ قمت حديثاً بإصدار كتاب حظى بإعجاب الجميع واعتبره مصدر للفخر.
- ☐ لدى مهارات لغوية لم تذكر فى المقياس وهى :

الذكاء المنطقى - الرياضى: Logical - Mathematical Intelligence

- ☐ استطيع القيام بعمليات حسابية فى عقلى بسهولة .
- ☐ الرياضة والعلوم كانت من المواد المفضلة لدى فى المدرسة .
- ☐ استمتع بالألعاب والفوازير التى تتطلب التفكير المنطقى .

- ☐ احب القيام بتجارب جديدة (ماذا يحدث لو ان) مثلاً ماذا يحدث لو اننى ضاعفت كمية الماء الذى اروى به الزرع فى منزلى ؟
- ☐ اعتقد ان هناك تفسيراً منطقياً لكل شئ (تقريبا) .
- ☐ احيانا افكر فى مفاهيم واضحة ومجردة وبدون استخدام كلمات .
- ☐ ابحث عن العلاقات المنطقية فيما يقوله الناس او يفعلونه فى البيت والعمل .
- ☐ اشعر بارتياح اكبر عند تناول الأشياء التى تم قياسها او تصنيفها او تحليلها او وزنها بصورة او باخرى .
- ☐ ينشغل عقلى فى البحث عن نظام فيما حوله ، فى منطق تتابع الأشياء او فيما بين الجزئيات من نظام .. الخ .
- ☐ لدى مهارات رياضية - منطقية لم تذكر فى المقياس وهى :

الذكاء المكانى Spatial Intelligence

- ☐ دائماً ما ارى صوراً بصرية واضحة عندما اغلق عينى .
- ☐ انا حساس للألوان .
- ☐ كثيراً ما استخدم الكاميرا لتسجيل ما حولى .
- ☐ استمتع بالالغاز البصرية التى تتطلب التجميع كالمتاهات وتكوين اللوحات من تجميع قطع صغيرة .
- ☐ أرى احلام واضحة فى منامى .
- ☐ استطيع ان اجد طريقى بسهولة حتى لو كنت فى مكان جديد .
- ☐ احب الرسم والشخبطة .
- ☐ كانت الهندسة اسهل عندى من الجبر .
- ☐ استطيع أن اتخيل بسهولة كيف يبدو شيء ما إذا نظرت إليه من اعلى (زاوية مختلفة) .
- ☐ افضل المواد التى تستخدم الصور إلى جانب الكتابة .

☐ لدى مهارات مكانية لم تذكر فى المقياس وهى :

الذكاء الجسمى - الحركى Bodily - Kinesthetic Intelligence

☐ امارس رياضة واحدة على الأقل بانتظام .

☐ اجد صعوبة فى الجلوس .

☐ احب العمل بيدى فى انشطة مادية كالخياطة واعمال التريكو والحفر والتجارة ، بناء النماذج .

☐ افضل افكارى تاتينى حين اذهب للمشى او الجرى او الانشغال فى نشاط جسمى.

☐ احب قضاء اوقات الفراغ خارج المنزل .

☐ كثيراً ما استخدم يداى او لغة الجسم عند التحدث .

☐ احتاج إلى لمس الاشياء لأتعرف عليها بصورة افضل .

☐ استمتع بالرياضات الجسمية العنيفة .

☐ لدى مهارات تآزر جيدة .

☐ اتعلم مهارة جديدة بممارستها وليس مجرد القراءة عنها او مشاهدتها .

☐ لدى مهارات ذكاء جسمى وحركى لم تذكر فى المقياس وهى :

الذكاء الموسيقى Musical Intelligence

☐ صوتى جميل فى الغناء .

☐ استطيع ان اتبين الخطأ فى الإيقاع الموسيقى .

☐ استمع كثيراً للموسيقى .

☐ اعزف على آلة موسيقية .

☐ بدون الموسيقى تكون حياتى اقل سعادة .

☐ اجد نفسى اردد نغمة او اغنية اثناء القيام بعمل ما .

- ☐ استطيع القيام بالإيقاع المصاحب لأى موسيقى بنجاح .
- ☐ اعرف نغمات كثير من الأغانى والقطع الموسيقية .
- ☐ إذا استمعت مرة أو مرتين لقطعة موسيقية استطيع إعادتها بدقة .
- ☐ ادندن (انقر على ترابيزه أو اغنى) اثناء قيامى بالأنشطة اليومية المختلفة .
- ☐ لدى مهارات موسيقية لم تذكر فى المقياس وهى :

____

____

الذكاء فى التعامل مع الآخرين Interpersonal ntelligence

- ☐ انا من الناس الذين يلجأ إليهم زملائهم او جيرانهم للإستشارة وطلب النصيحة .
- ☐ افضل الرياضة الجماعية (كرة السلة او كرة القدم) اكثر من الرياضة الفردية (مثل السباحة) .
- ☐ حين تواجهنى مشكلة فإننى اسعى لمناقشتها مع شخص آخر اكثر من محاولة حلها بمفردى .
- ☐ لدى على الأقل ثلاث اصدقاء مقربين..
- ☐ استمتع بتعليم الآخرين (شخص او جماعة) ما اعرف .
- ☐ أعتبر نفسى قائداً (هكذا يقول عنى الأخرون) .
- ☐ اشعر بالارتياح لوجودى وسط جموع البشر .
- ☐ احب الانغماس فى الأنشطة الاجتماعية او فى المجتمع الذى اعيش فيه
- ☐ افضل قضاء وقتى فى المساء فى نشاط اجتماعى (حفل - زيارة) وليس البقاء وحدى فى منزلى .
- ☐ لدى مهارة فى التعامل مع الآخرين لم تذكر فى المقياس وهى :

____

____

الذكاء الشخصى (الداخلى) Intrapersonal Intelligence

- ☐ اقضى اوقات طويلة بمفردى اتامل او افكر فيما حولى .
- ☐ احب ان اقرا او اسال عن معلومات تجعلنى اكثر معرفة بنفسى .
- ☐ لدى هوايات واهتمامات لا اشرك فيها احد او احتفظ بها لنفسى .
- ☐ لدى اهداف هامة لحياتى افكر فيها بانتظام ودائماً .
- ☐ لدى رؤية دقيقة لجوانب القوة والضعف فى شخصيتى (تدعمها مصادر خارجية).
- ☐ افضل قضاء يوم الجمعة فى مكان هادىء ومنفرد اكثر مما اقضيه فى مكان جميل لكنه مزدحم بالناس .
- ☐ اعتبر نفسى ذو إرادة قوية او ذو تفكير مستقل .
- ☐ لدى مفكرة اسجل فيها احداث حياتى الخاصة (الشخصية) .
- ☐ اعمل مستقلاً وقد فكرت جدياً فى بدء عمل خاص بى .
- ☐ لدى مهارات شخصية لم تذكر فى المقياس وهى :

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسـئـلـة

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسـئـلـة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

الوحدة الرابعة

تناول الوجدان

(إدارة الوجدان)



نظرة عامة :

صممت هذه الوحدة لتساعد المشاركين على تعميق فهمهم وتوسيع معرفتهم بتدبر وإدارة انفعالاتهم وإدارة الانفعالات وتدبرها بعد آخر من ابعاد الذكاء الوجدانى . إن تنوع الخبرات بين البسمة والعبوس يعطى الحياة تجدداً وحيوية إن الحياة التى تتسم بالتوازن هى التى تتسم بالسواء .

لقد تم تصميم الأنشطة فى هذه الوحدة لتساعد المشاركين على فهم قيمة إدارة الانفعالات والوجدان كجزء هام فى الذكاء الوجدانى . وسوف تتضمن الأنشطة استكشافاً للأسئلة الآتية :

- ❑ ما أهمية إدارة الانفعالات ؟
- ❑ ما الوسيلة أو الوسائل التى يمكن من خلالها إدارة الانفعالات ؟
- ❑ كيف يؤثر البناء الوجدانى (الانفعالى) للمخ على السلوك ؟
- ❑ هل تعنى منافذ الفرص ان المناطق المختلفة فى المخ والتى تؤثر على الانفعالات تكون قابلة للتنمية فى أوقات محددة من نمو الإنسان ؟
- ❑ ما الأستراتيجيات المحددة التى يمكن استخدامها لإدارة الانفعالات ؟

الأدوات المستخدمة :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

«الانسياق وراء الانفعالات العاصفة» الفصل الخامس من كتاب الذكاء الوجدانى لدانيال جولمان .

- ❑ قراءة فى بناء المخ الوجدانى (الانفعالى) .
- ❑ المخ الوجدانى (الانفعالى) مقتطف من الذكاء الوجدانى .
- ❑ تساؤلات حول « منافذ الفرص » .
- ❑ « كيف تؤثر الانفعالات (الوجدان) على التعلم » مقالة لروبرت سيلوستر .
- ❑ « تدريس اتخاذ القرار الاجتماعى » مقالة لموريس الياس وجون كلابى .
- ❑ «الطريق إلى السلام فى مدارسنا » لليند الانتيرى وجانيت باتى .
- ❑ تحليل مجال القوى .

- □ توظيف الصراع « مقتطفات من دليل ASCD .
- □ نشاط عن « كيف يتعامل التلاميذ مع انفعالاتهم فى المدرسة « .
- □ نشاط عن تأثير الثقافة على التعامل مع الانفعالات .
- □ « تربية الأطفال فى بيئة اجتماعية سامة « لجيمس جار بارينو .
- □ « جيل فى مهب الريح « لجون اونيل .

أنشطة مقترحة :

تقدم الأنشطة فى هذه الوحدة بيانات هامة عن تكون الإنفعالات ، وتأثيرها ، والمحافظة على توازنها باستخدام استراتيچيات متنوعة - استكشف الأنشطة التى تتناسب مع حاجاتك واهتماماتك، لا تقيد نفسك بهذه المقترحات .

- □ اقرأ وناقش الفصل الخاص بإدارة الانفعالات .
- □ تمعن فى البناء الانفعالى للعقل وتأثيره على الاستجابات الانفعالية (الوجدانية) .
- □ تمعن فى مفهوم منافذ الفرص المرتبطة بإدارة الانفعالات .
- □ جرب نموذج حل المشكلات ذو الثمان خطوات عند اتخاذ قرار اجتماعى .
- □ جرب تكنيكات حل الصراع .
- □ حلل احد المهام الصفية التى ترتبط بأسلوب التلاميذ فى معالجة انفعالاتهم .

نشاط (١) قراءة وتأمل : الانصياع للانفعالات العاصفة

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ الفصل الخامس من كتاب الذكاء الوجدانى .

الإنصياع للانفعالات العاصفة .

التوجيهات :

اقرأ « الإنصياع وراء الانفعالات العاصفة »

قد تفضل أن تقسم المادة إلى أجزاء فيقرأ البعض موضوع مثلا : الغضب ، القلق ، الغم ، الكبت .

بعد القراءة يمكن استخدام دليل المناقشة حول بعض القضايا المتعلقة بالتعامل مع الانفعالات لتتأمل بمفردك . ثم تناول هذه القضايا مع مجموعة فى مناقشة عامة . ويمكن أن تتبع الطريقين .

دليل المناقشة : الانصياع وراء الانفعالات العاصفة

تأمل ما قرأت ثم اكتب أفكارك عما يأتى :

- ☐ حين يتدبر شخص ما أمر إنفعالاته :

  كيف تبدو صورته في عينيك ؟

  كيف يبدو حديثه فى أذنيك ؟

  كيف يكون شعوره فى رأيك ؟

- ☐ فكر فى شخص ما (تلميذ ما) لا يملك زمام انفعالاته . وصف سلوكه فى مواجهة مأزق ما . أو تصور كيف يكون سلوكه .

- ☐ هل يمكن أن يكون هذا الشخص مثالا للآخرين ؟

الانصياع للانفعالات العاصفة
Passions Slaves

الشعور بانك سيد نفسك . اى انك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تاتى بها الحياة وانك لست عبداً لها . هذا الشعور بالسيادة إحترمه الفلاسفة واعتبروه فضيلة منذ افلاطون هذا الشعور دالة على الكفاءة والذكاء فى تناول امور الحياة اى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها واهميتها . وبدون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها وقد لاحظ ارسطو ان ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة Appropriate مشاعر تناسب الموقف . إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد . وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم واصبحت حالة متطرفة وملحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج .

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية . إن التطرف الوجدانى الذى يصبغ بعنف وباستمرار الحياة الوجدانية يؤدى لفقد الإتزان الشخصى.

تكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن ان نظل على حالة واحدة حتى لو كانت ايجابية ، ولكن لابد ان يتحقق التوازن فى حسابات القلب ، لابد ان تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل هذا ما اثبتته الدراسات التى اجريت على فئات من الرجال والنساء يحملون beepers « اجهزة نداء كالتى يحملها الأطباء» تذكرهم فى أوقات متفرقة عشوائياً ان يسجلوا مشاعرهم فى هذه اللحظة . ليس لأن البشر يحتاجون إلى تجنب المشاعر السلبية ليشعروا بالرضا ، ولكن لأن عدم الإنتباه او الإلتفات للمشاعر العاصفة يجعلها تطغى على المشاعر الإيجابية . كثير ممن يمرون بخبرات الغضب والاكتئاب يمكن مع ذلك ان يشعروا بحسن الحال إذا كان لديهم ما يعوض هذه المشاعر ويعادلها من المشاعر السعيدة والأوقات الهنيئة .

وقد تبين من هذه الدراسات استقلال الذكاء الوجدانى عن الذكاء الأكاديمى. فالعلاقة بين النجاح المدرسى او نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية اخرى ضعيفة او منعدمة .

وكما ان فى عقول البشر ما يشبه « الهمهمة » افكار فى خلفية التفكير هناك همهمة وجدانية دائمة - اطلب من اى شخص ان يعبر عن مشاعره فى اى وقت من الليل او النهار وسوف يذكر انه في حالة مزاجية معينة . ومن الطبيعى ان يكون شخصاً واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين فى يومين متتالتين ، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور والأسابيع فهى تعكس مشاعر حسن الحال ، معظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة او حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع فى المنطقة الرمادية لا ابيض ولا اسود مع استثناءات بسيطة.

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة اساسية فى حياتنا فمعظم ما نقوم به وبخاصة فى اوقات الفراغ يهدف إلى ان نحقق حالة مزاجية سعيدة - كل شىء بداية من قراءة قصة - مشاهدة التليفزيون - القيام بنشاط ما - مصاحبة صديق كلها طرق نسعى من خلالها ان نحقق لأنفسنا الشعور باننا فى حالة افضل . إن فن تهدئة النفس يعد مهارة اساسية فى الحياة . بعض المحللين النفسيين يرون هذه المهارة كاهم الأدوات النفسية . وتشير هذه النظرية إلى ان الأطفال الأصحاء وجدانيا يتعلمون كيف يطمئنون ويهدءون انفسهم ، بان يعاملوا انفسهم كما يعاملهم الكبار ، وبذلك يكونوا اقل تعرضاً لتقلبات المخ الوجدانى .

كما راينا ان تصميم المخ يفيد ان الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للانفعال العنيف وهذا يعنى انه يفقد التحكم فى لحظة الانفعال ، وكذلك فى نوعية الانفعال اى كيف يعبر عن انفعاله . ولكن لديه بعض التحكم فى استمرارية الانفعال .

المشكلة ليست فى الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن او الاكتئاب او القلق او الغضب فهذه الحالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر - ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول « المناسب » فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن ، الغضب الجارف ، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى او العقلى او كلاهما .

فى هذه الحالات يكون إدراك الفرد ان اضطرابه المزمن فى وظائف المخ الوجدانى (الانفعالى) يتطلب علاجا طبياً دوائياً ، هذا الإدراك من جانب الفرد يعد دليلاً على قدرته على التنظيم الذاتى الوجدانى - إن ثلثى المصابين بذهان

الهوس - الاكتئاب لا يتلقون علاجاً طبياً وهو ما يحتاجونه فعلاً - ففى حالة الهوس يشعر المريض بأنه فى احسن حال بالرغم من القرارات الخاطئة التى يتخذها والتى تدمر حياته وتعرضه لمواقف لا قبل له بمواجهتها - فى هذه الحالات الحادة يقدم العلاج الطبى الخدمات التى تساعد المريض على تدبر امور حياته بشكل افضل .

ولكن فى الحالات المتوسطة والتى تتضمن الحالات المزاجية السيئة فإن صاحبها يعالجها بأساليبه الشخصية وللأسف فإن هذه الأساليب الشخصية لا تنجح فى كثير من الحالات .

تشريح الغضب

- The Anatomy of Rage -

إفرض انك تقود سيارتك فى الطريق الصحراوى وفجأة قطع سائق اخر الطريق امامك بطريقة تعرضك للخطر ، قد تسبه وتلعنه وتقول لنفسك كاد هذا المجنون ان يقتلنى ، سوف القنه درساً لا ينساه . هنا سوف تشعر انك تشدد قبضتك على عجلة القيادة وان كل جسمك يستعد للقتال وليس للهروب ؟ انت ترتعد - يسيل عرقك - يدق قلبك بشدة - تتقلص عضلاتك - « انه يستحق القتل » وقد تاتى فى نفس اللحظة سيارة من الخلف وتعطيك إشارة لتتخطاك وهنا يتعاظم غيظك ، وتجد نفسك تكاد تنفجر . وعلى عكس تصاعد الغضب فى هذا المثال ، قد تتعاطف بصورة ما مع السائق الذى قطع الطريق امامك فتقول قد يكون معه مريض فى حالة حرجة سببت ارتباكه - او قد يكون لم يرانى .... الخ هذا التوجه يتيح لك بدائل فى التفكير تهدئ الغضب ولا تصعده. وهنا نتذكر تعبير بنيامين فرانكل Benjamin Franklin « لا يوجد غضب بدون سبب ، ولكن نادراً ما يكون السبب وجيهاً » .

هناك عدة انواع للغضب ، قد تكون « اللوزة » Amygdala هى السبب المباشر لشعور السائق بالغضب الشديد فى المثال السابق ، ولكن على الطرف الآخر من الدائرة الانفعالية Emotional Circuitry نجد ان قشرة المخ الحديثة قد تثير Neo-Cortex الغضب المحسوب كان تدبر للإنتقام وانت هادئ ، وكذلك الغضب إستجابة لظلم عظيم ، او لتعد شديد على الحق ، مثل هذا الغضب له

سبب وجيه - من بين المشاعر السلبية التى يريد الناس ان يتجنبوها ياتى الغضب على قمة هذه المشاعر السلبية - فقد وجدت Tice ان الغضب يصعب ضبطه ، فالحوار الداخلى الذى ينجم عن الغضب يغذى العقل ويملأه بالغضب - وعلى عكس الحزن فإن الغضب منشط بل ومهيج . ولذلك فكثير من الأراء ترى ان الغضب لا يمكن التحكم فيه وان الانسان عاجز عن ضبطه والبعض يضيف ويجب عدم التحكم فيه ، بل ويجب التنفيس عنه . وهناك رؤية معاكسة ترى أن الغضب يمكن منعه كلية . ان القراءة المتانية لبحوث الغضب ترفض هذين الرايين حيث لا يوجد سند علمى يؤيدهما .

ان تطور مسار الأفكار التى تهيج الغضب هى ذاتها المفتاح الأساسى لأهم واقوى الأساليب لمواجهته . وذلك بإحباط الاتهامات و الافكار التى تشعل نار الغضب - فكلما انسقنا وراء الأحداث التى اثارت لدينا الغضب ، وجدنا الأسباب الوجيهة التى تبرر غضبنا - هذه الأفكار هى وقود الغضب ، اما رؤية الأحداث بصورة مختلفة فيؤدى إلى اخماد هذا الوقود وهذا ما تقدمه تايس ، فإذا استطاع الانسان ان يرى الموقف المثير للغضب فى اطار مختلف اكثر ايجابية فإنه يستطيع التحكم فى غضبه .

اندفاع الغضب The Rage " Rush" :

قام دولف زيلمان Dolf Zillmann من جامعة الباما بتجارب متعددة عن الغضب ووجد ان السبب الرئيسى وراء الغضب هو الشعور بالخطر . ولا يقصد بذلك ان الخطر ماديا صريحا ، بل هو فى معظم الأحوال اشارة رمزية على معنى التهديد لإحترام الذات والشعور بالمكانة . مثال ذلك المعاملة غير العادلة ، وتوجيه الاهانات ، الحرمان من تحقيق هدف ، هذه بعض الصور المثيرة للشعور بالتهديد والخطر . وكلها تستثير الاندفاع اللمبى Limbic Surge بما له من آثار على المخ ، واحد آثاره إفراز مادة الكاتكولامنيات* Catecholamines التى تولد طاقة نشاط تكفى للهجوم كما يحدث فى الصراع (الهجوم - الهروب) وهذه

(*) مجموعة من الهرمونات تتضمن الابيفرين والمنورابيفيرين والزومامين الذى ينتج فى الفرد الادرينالين . ويزيد افراز الكاتكولامينات فى انسجة الجسم كلما زادت الضغوط الانفعالية .

الطاقة المندفعة تستمر لبضعة دقائق تؤهل الجسم خلالها للهروب او الهجوم تبعاً لتعليمات المخ الوجدانى المستمدة من تقديره للخصم .

وفى نفس الوقت هناك الافـراز او الإثارة (اللوزية) amygdala-driven للجهاز العصبى الذى يخلق استعدادا قويا للفعل ويظل هذا الاستعداد لمدة اطول كثيرا من الطاقة التى يسببها افراز مادة الكاتيكولامين . هذا التهيج العام الذى يشترك فى اثارته الادرينالين والقشرة المخية يمكن ان يستمر لساعات واحيانا ايام . هذا التهيج فى القشرة المخية (اللحاء) Cortical ممكن ان يظل ساعات بل ايام يظل المخ اثنائها فى حالة إستعداد للتهيج ، وبالتالى يصبح اساسا تبنى عليه اى استجابات جديدة بسرعة شديدة . وبشكل عام فإن الحالة التى يخلفها الافراز الادرينالينى اللحائى Adrenocortical . تفسر استعداد البشر للغضب ، إذا كانوا قد مروا بخبرة غضب سابقة . ان الضغوط والتوتر بكل انواعه يخلق أستثارة ادرينالية لحائية Adrenocortical Arousal وهو يخفض العتبة لما يمكن ان يثير الغضب ، فالشخص الذى مر بيوم صعب فى العمل اكثر عرضة للغضب بعد عودته لمنزله ؛ الأولاد يسببون ضوضاء ، البيت غير منظم ...الخ وهى اشياء قد لا تسبب غضبه فى ظروف عادية .

لقد توصل زيلمان لهذه النتائج من تجارب طويلة عن الغضب مثال لها ؛ انه طلب من مساعده ان يستفز افراد التجربة المتطوعين بتوجيه بعض التعليقات الكاذبة عنهم - ثم يلى ذلك أن يشاهد افراد التجربة فيلما سينمائيا مزعجا او لطيفا - ويعقب مشاهدة الفيلم ان يطلب المجرب منهم تقييم اداء المساعد وذلك للاسترشاد بتقييمهم فى منحه وظيفة ام لا . لاحظ المجرب ان تقييم افراد التجربة كان يتناسب مع نوع الفيلم الذى شاهدوه ، حيث كان تقييم المجموعة التى شاهدت الفيلم المزعج اسوا من تقييم المجموعة الأخرى .

غضب ينبنى على غضب Anger Builds on Anger :

يقدم زيلمان تفسيراً لأحداث نراها تتكرر فى الحياة اليومية منها ما نراه فى محلات التسويق (سوبر ماركت) حين يتشبث طفل صغير فى الثالثة او الرابعة ببعض الحلوى او بلعبة يريدها وام لا تريد شرائها . يذكر زيلمان انه راى اما معها طفلين احدهما فى الثالثة والآخر فى السنة الأولى من العمر ، يجرى الأول لينتقى شيئاً من الرف ويصر على شرائه ، الأم تصرخ اعد هذا الصندوق

إلى مكانه والطفل يصر والأم يتعالى صراخها - وفى هذه الاثناء تسقط الإبنة الأصغر زجاجة اللبن من يدها فتنكسر ويسيل اللبن على الأرض - هنا تجن الأم وترفع إبنها من الأرض وتخطف علبة الحلوى من يده ، والطفل يصرخ والأم تصرخ ، والصغير يصرخ .

يرى زيلمان انه حين يكون الجسم على حافة الانفجار مثل حالة الأم فى المثال السابق ، ثم يحدث ما يستثير الانفعال سواء كان الغضب او القلق ، فإن الإنفعال الناجم يكون شديد الحدة - وبالتالى يتصاعد الغضب ويصل اقصاه لأنه سلسلة مترابطة من الاستثارة تسلم كل حلقة فيها للحلقة التالية مما يؤدى إلى تصاعد الغضب. ان كل فكرة غاضبة فى هذه السلسلة تكون بمثابة المنشط او المهيج للوزة Amygdala - driven وبالتالى دفعات الكاتكولامينات Surges of Catecholamines وكلاهما يبنى على الاستثارة الهرمونية السابقة . وتاتى الاستثارة التالية قبل ان يختفى اثر الاستثارة السابقة - ويزيد الموقف سوءا بالتعرض لاستثارة جديدة ، وكل موجة غضب اعلى واشد من سابقتها ، وهكذا يتضخم مستوى الاستثارة الفسيولوجية للجسم ، وكل فكرة غضب تكون اشد عنفاً من سابقتها وتستثير افكاراً لاحقة اشد عنفاً ايضاً . وهكذا فإن الغضب يبنى على الغضب ويشتعل المخ الوجدانى ، ولأن الغضب لا يتبع المنطق فمن السهل ان يتحول إلى عنف . عند هذه النقطة لا يستطيع الإنسان ان يستمع للعقل او ان يسامح ، وتدور كل الأفكار حول الانتقام بصرف النظر عن العواقب ، هذه الحالة من الاستثارة يصاحبها شعور وهمى بالقوة يشجع العدوان - ولأن الانسان فى هذه الحالة لا يستمع للمنطق ، فإن استجاباته فى هذه المواقف تتسم بالبدائية والفجاجة وتتصاعد الاندفاعات والحفزات اللمبية Limbic Urge وتقوى مما يكسب السلوك بدائية وفجاجة كما سبق ان ذ كرنا .

شفاء (بلسم) للغضب : Balm for Anger

فى ضوء هذا التحليل للغضب يقدم زيلمان طريقين للتدخل ، الطريق الأول للتغلب على الغضب ان نتوقف ونناقش الأفكار التى تستثيره وتعمل على تصعيده ، حيث انها الأساس فى تفجر الغضب والتى تزيده اشتعالاً . الزمن هنا له دور حاسم . فكلما توقفنا فى بداية سلسلة الغضب كلما كان التوقف فعالاً . من تجارب زيلمان فى هذا الصدد انه اعد موقفا تجريبياً يقوم فيه مساعده بتوجيه

تعليقات تثير الغضب نحو مجموعة من الأفراد (عينة التجربة) وبعد ذلك طلب منهم تزكيته كشرط للحصول على عمل ، فكان إتجاههم نحوه سلبيا تماما - وفى موقف تجريبى آخر بعد ان وجه المساعد التعليقات المثيرة للغضب دخلت القاعة مساعدة اخرى لتخبره انه مطلوب للقيام بعمل ما ، واثناء خروجه من الغرفة يوجه لها تعليقاً مثيراً للغضب ايضاً ، ولكنها لا ترد عليه وبعد خروجه تخبر افراد العينة انه فى موقف صعب حيث لديه مشكلة ما - بعد ذلك طلب منهم المجرب تقييم سلوكه او تزكيته للحصول على وظيفة ما - فى هذه الحالة لم يذكر افراد العينة اى تعليقات سلبية كما حدث فى الموقف التجريبى السابق .

مثل هذه المعلومات اتاحت الفرصة لأفراد العينة أن يعيدوا تقديرهم للموقف كله - ولكن زلمان يذكر أن افراد العينة كانوا فى حالة غضب متوسطة الشدة - اما فى حالة الغضب الشديد فلا اثر لهذه المعلومات حيث يحدث شلل او (عجز معرفى) عجز عن التعقل Cognitive Incapacitation حيث يصبح الإنسان عاجزا عن التفكير السليم .

التهدئة : Cooling Down

يذكر الكاتب انه عندما كان فى الثالثة عشر من عمره خرج من بيته فى حالة غضب شديد وهو يقسم بالا يعود إلى هذا البيت ابدا - واخذ يسير بين الحقول الخضراء وحوله سكون وجمال اشعره بالسكينة واعاده إلى بيته ، ومنذ ذلك الحين كلما غضب ذهب إلى حيث يجد السكينة .

إذا كنا نعتبر الغضب صورة من صور الأشتعال فإن تهدئته نوع من إطفائه أو تبريده وإطفاء الغضب هو السماح للجسم ان يستعيد حالته الفسيولوجية او يهدئ حالته الفسيولوجية بأن يوجد فى مكان لا يستثير مزيدا من الغضب ، وبالتالى لا يستثير مزيدا من إفراز الادرينالين ، مثال فى جدل او نقاش قد - يبتعد الطرفان المختلفان لتهدئة الغضب او تلطيف الموقف او تبريده على عكس إشتعاله فى حالة تصاعد الغضب واستمرار المواجهة بين الطرفين المتنازعين - واثناء عملية التبريد يقمع الغاضب دائرة الأفكار العدائية التى تصعد الغضب بأن يبحث عما يشتت انتباهه . فقد وجد زلمان ان تشتيت الإنتباه وسيلة فعالة فى تغيير الحالة المزاجية ، وذلك لسبب بسيط هو انك لا تظل فى حالة

الغضب إذا كنت فى صحبة طيبة او تستمتع بوقتك ، ولكن النقطة الهامة (مفتاح السر) ان تستطيع تهدئة الغضب ، إلى الدرجة التى تسمح لك بقضاء وقت ممتع .

إن تحليل زلمان لأساليب تصاعد escalation الغضب او تراجعه تشرح كثيرا من نتائج تايس عن الاستراتيجيات التى يستخدمها البشر للتخفف من الغضب . ومنها ان ينفرد الإنسان بنفسه اثناء فترة تهدئة الغضب . فكثيرون يفضلون قيادة السيارة بمفردهم او يذهبون للسير بمفردهم وهى استراتيجية اكثر امانا من القيادة ، كما ان الكثيرين يلجاون لتمارين الاسترخاء . وهى تغير من فسيولوجيا الجسم من حالة الإستثارة الشديدة فى الغضب إلى الإستثارة الهادئة فى تمارين الاسترخاء . إذ ان تمارين الأسترخاء تبعد المخ عن مصدر الغضب . وكذلك التدريبات المنشطة وهى تساعد على تهدئة الغضب فبعد التنشيط الفسيولوجى اثناء التدريبات يحتاج الجسم إلى العودة لمستوى منخفض من الاستثارة حين يتوقف عن التدريبات .

ولكن لا يمكن تحقيق التهدئة إذا ظل الفرد فى تصعيد الأفكار المشحونة بالغضب، فكل فكرة غاضبة تفجر مزيداً من الغضب وتستدعى افكاراً اشد إغضابا ، ولذلك فإن قوة استراتيجية التشتيت تكمن فى إيقاف سلسلة الأفكار الغاضبة . فى دراسة تايس لاستراتيجيات البشر فى التعامل مع الغضب وجدت ان من مصادر التشتيت الشائعة مشاهدة التلفزيون او الذهاب للسينما أو القراءة ، وكلها تتدخل لتوقف سلسلة الأفكار الغاضبة المثيرة ولكن الاغراق فى « محايلة » الذات بالتسوق وشراء اشياء جديدة او بتناول الطعام ليس لها اثر كبير فيمكن اثناء التسوق أو تناول الطعام ان تظل تفكر فى مصدر الغضب .

ونضيف إلى هذه الأستراتيجيات ما ذكره ريد فورد ويليامز Redford Williams طبيب نفسى من جامعة ديوك وكانت تجاربه على عينة من ذوى الدرجات المرتفعة فى العدائية ، والمعرضين للإصابة بأمراض القلب وكان هدفه تدريبهم على ضبط حالة التهيج والغضب بتنمية الوعى بالذات لديهم ، بحيث ينتبهون للأفكار العدائية او الساخرة فور أن ترد لديهم ويكتبوها . وطالما انهم استطاعوا تحديدها وكتابتها فسوف يستطيعون مناقشتها وتحليلها . ويرى زلمان أن هذه الأستراتيجية تنجح فى المراحل الأولى من الغضب وقبل أن يصبح عنيفا.

وهم التنفيس عن الغضب The Ventilation Fallcy :

مثال يومى نراه يتكرر فى المرور ان يقف امام السيارة شخص ما ينتظر ان يعبر- وسائق السيارة لا يستطيع الصبر او الانتظار ويريد ان يستانف السير لأن الإشارة فتحت . يطلب السائق ممن يقف امامه ان يتحرك ، تكون الاجابة صراخ وسب فى وجه السائق ، وهذا بدوره يدير السيارة ليفزع الرجل فيبتعد وهو يسب ويلعن ، والسائق بدوره يسب ويلعن . فهو يرى ان الانسان عليه الا يقبل السباب بل يجب ان يرد عليه باشد منه حتى يشعر بالراحة - وهذا هو تفريغ شحنة الغضب Catharsis .

يرى البعض ان تفريغ شحنة الغضب احد استراتيجيات التخفف من الغضب ، فهناك قول شائع ان هذا التفريغ يشعر الانسان بانه احسن حالاً ولكن نتائج زيلمان تشير إلى ان هناك راى يخالف هذا الراى الشائع . فقد اشارت نتائج بعض البحوث إلى ان تفريغ شحنة الغضب لا تؤدى لتهدئته حتى لو صاحبه شعورا بالرضا او الراحة. صحيح ان هناك حالات خاصة يجدى فيها تفريغ الغضب وذلك حين توجه الغضب لمصدر الغضب فعلاً وحين تصطبغ بالحكمة اى تلتزم بالمنطق ، وحين تنبع من حق مقابل ظلم ، او حين تتسبب فى تانيب مناسب للطرف الآخر مما يجعله يعدل عن سلوك او تصرف خاطئ - ولكن نظرا لطبيعة الغضب وعدم قابليته للتحكم والضبط فإن هذه الاستراتيجية يمكن النصح بها ولكن يصعب تنفيذها .

وجدت تايس ان تفريغ شحنة الغضب من اسوا استراتيجيات التهدئة ، فالانفجار فى الغضب يؤدى إلى تهيج الوظائف الوجدانية فى المخ ، بما يجعل الانسان اشد شعورا بالغضب وليس بالسكينة . كما وجدت تايس انه نتيجة لتوجيه الغاضب غضبه إلى المصدر الذى اثاره فإن الموقف يمتد ويطول . والأفضل ان يهدا الغضب اولاً ، ثم تتم المواجهة باسلوب بناء وتوكيدى بهدف تصفية الموقف . وكما يقول شوجيام ترونيجبا Chogyam Trungpa وهو معلم من التبت حين ساله احد تلاميذه كيف اتصرف حيال الغضب قال : لا تقمع الغضب ولكن لا تنساق ورائه .

تهدئة القلق

تحتاج السيارة إلى اصلاح عاجل ... يجب ان اذهب للميكانيكى لإصلاحها ولكنها ستتكلف كثيراً ... قطع غيار - ضياع الوقت ... الخ ليس لدى مدخرات إلا لمصاريف مدرسة إبنى ... وكيف ادفع مصاريف مدرسته الباهظة ... الأسبوع الماضى كانت نتيجته سيئة ... لو إستمر فى هذا المستوى سوف يحصل على مجموع لا يؤهله إلى شيئ ... صوت العربية فظيع .

يدخل العقل القلق المهموم نفسه فى دوامات من السلبيات تسلم كل واحدة منها للاخرى . إن الهم Worry هو بذرة القلق - الأهتمام او الهم فى ذاته ليس سلبيا ، إذا ترتب عليه مواجهة إيجابية تنتهى بحل للمشكلة المثيرة للهم - الهم هو إحتمال او توقع خطر ما وهو ضرورى للحياة والنمو . فحين يستثير الخوف المخ الوجدانى ، فإن القلق الناجم يتركز حول التهديد القائم دافعاً العقل للانشغال الكامل به ومتجاهلاً اى شيئ آخر فى ذلك الوقت . فالهم هو سيناريو لشيئ يمكن ان يحدث وكيفية منع حدوثه او مواجهته ، فالهم او الأهتمام هو التوصل لحلول إيجابية للمخاطر التى يمكن ان تحدث ولكن قبل حدوثها .

تنشا المشاكل حين يتكرر الشعور بالهم ويصبح مزمنا ، فيسير فى دوائر دون ان يصل لحلول إيجابية - التحليل الدقيق لحالات الهم المزمنة تشير إلى انها تتصف بكل مقومات السطو الوجدانى Emotional hijacking . فالهم لا ياتى من مصدر محدد ولا يمكن السيطرة عليه ويولد قلقا دائما ، ولا يخضع ولا يقبل اى منطق ، ويسجن صاحبه فى رؤية جامدة للموضوع المثير للهم . وحين تستمر حلقة الهم وتشتد ، فإنها تؤدى إلى اضطرابات عصبية مثل اضطرابات القلق ، الخوف ، القهر والوسواس ، نوبات الفزع . فى كل حالة من هذه الحالات ياخذ الهم صورة خاصة فيتركز فى الخواف على موقف ما ، وفى الوسواس يتركز فى منع وقوع مصيبة ما ، اما فى نوبات الفزع فيتركز فى الخوف من الموت او الخوف من نوبات الفزع نفسها .

يجمع هذه الحالات اساس مشترك هو انطلاق وتفاقم الهم . مثال ذلك - حالة سيدة تعالج من الوسواس القهرى حيث تعانى من طقوس يستغرق القيام بها معظم ساعات النهار ، من استحمام متكرر ، إلى غسل الأيدى ، إلى تطهير

اى مقعد تجلس عليه ، إلى الامتناع عن لمس الاطفال .... الخ كل هذه الطقوس نابعة من الخوف من الجراثيم فهى فى خوف دائم من الإصابة بمرض يتسبب فى موتها .

ذكرت سيدة تعالج من الاصابة بقلق هائم وهى حالة يعانى فيها المريض من شعور دائم بالهم التعليق الآتى على حالتها : « انا أريد أن اعرف حقيقة حالتى لأننى إذا لم اعرف هذه الحقيقة فلن يتم شفائى وإذا لم يتم شفائى فلن اكون سعيدة أبداً » .

هذه السيدة لديها شعور بالقلق نحو شعورها بالقلق وهى ترى ان شعورها بالقلق سوف يفقدها السعادة فى حياتها بشكل مطلق اى سوف تتحول الحالة لمأساة . وهى مأساة تستحق القلق فعلاً . وهذا التعليق يمثل بدقة تطور حالات الهم ، حيث يبدا الهم بفكرة ما يقولها الشخص لنفسه ثم تقفز الأفكار فى ذهنه حتى تصل به إلى توقع وقوع مأساة ما . مشكلة الهم انه يعبر عن نفسه بالكلمات وليس بالصورة وهى احد مشكلات التحكم فيه .

قام بوركوفيك Barkovec وزملاؤه بدراسة الهم اثناء بحوثهم فى علاج الأرق ومن خلال هذه الدراسة قدم رؤيته للهم باعتباره المكون المعرفى للقلق . فالقلق له شقين أو صورتين الصورة المعرفية او افكار الهم (الهموم) والصورة الجسمية أو الأعراض الفسيولوجية مثل تصبب العرق ، سرعة دقات القلب ، توتر العضلات . وقد وجد بوركوفيك ان مرضى الأرق لا يعانون من الأعراض الفسيولوجية وانما يعانون من الهموم والأفكار التى تقتحم تفكيرهم . ولديهم هم مزمن ولا يستطيعون مقاومته مهما غالبهم النعاس ، الشيئ الوحيد الذى ساعدهم على النوم هو دفع عقولهم بعيدا عن الأفكار المثيرة للهم ، وذلك بالتركيز على الاحاسيس الناجمة من تدريبات الاسترخاء . باختصار يمكن إستبعاد الهم بتحويل الانتباه إلى شيئ آخر . ولكن معظم من يعانى الهم لا يستطيع ذلك ، ويفسر بوركوفيك ذلك بأن الهم يعود بنتائج إيجابية بصورة ما على صاحبه مما يدعمه - هناك جانب إيجابى فى حمل الهم - فالهم هو مواجهة تهديدات بالخطر محتملة الحدوث - وهذه المواجهة هى وظيفة حمل الهم - إذا نجح . هو التدريب على تلك ا لمخاطر والتفكير فى وسائل للتغلب عليها ولكن الهم لا ينجح بهذه الصورة - فالحلول الجديدة ، والرؤية المتجددة

للمشكلات لا تاتى كنتيجة للهم ، وخاصة الهم المزمن. فبدلاً من ان ياتى بحل جديد لهذه المشكلات المحتملة الحدوث يركز صاحب الهم على الخطر نفسه ، فيلقى بنفسه فى الأحداث السيئة المترتبة على وقوع ذلك الخطر. من يعانون من الهم المزمن يحملون هم اشياء كثيرة معظمها لن يحدث فهم برون الخطر فى كل شيئ فى الحياة .

لماذا يصبح الهم وكانه إدمان ؟ يرى بوركوفيك أن الهم يدعم نفسه كما تدعم الخزعبلات او الأفكار السحرية . حيث أن الناس تحمل هم اشياء لا تحدث فى الأغلب مثل موت عزيز فى حادث طائرة - الأفلاس ... الخ . هذه الأفكار لها قيمة سحرية لدى المخ اللمبى البدائى - فهى مثل التعويذة التى تبعد شرا محتمل الحدوث - ان الهم له قيمة نفسية لدى من يعانون منه فهو يبعد عنهم المخاطر التى ترتبط به .

وظيفة (عمل) الهم : The Work of Worrying

مثال للهم سيدة فقدت عملها لظروف لا دخل لها فيها ، ولا تستطيع ان تجد عملاً مناسبا - وبرغم اقتصادها فى الانفاق إلا انها تعانى من مشكلات مالية ، ولكى تحصل على المال عليها ان تغرق نفسها فى عمل لا تحبه . وصاحب ذلك عجزها عن دفع التامين الصحى فاصبحت بدون تامين صحى ، وهذا ما اصابها بشعور بالغم ، ووجدت نفسها فى حالة خوف شديد على صحتها. بدت على هذه السيدة فى الآونة الأخيرة اعراضا مرضية فهى تعانى من صداع متكرر ، تفسره دائما بانه ورم خبيث فى المخ . كما انها اصبحت تمشى لكى لا تتعرض لحوادث الطرق حيث كانت ترى نفسها فى حادث سيارة كلما همت بقيادة سيارتها . انها فى حالة هم دائم وكانها ادمنت الهم .

اكتشف بوركوفيك فائدة للهم لم تكن ظاهرة - حيث ينغمس المهموم فى افكاره فإنه لا ينتبه لأعراض القلق التى تثيرها هذه الأفكار كسرعة ضربات القلب ، وتدفق العرق ، اضطراب الجسم بشكل عام وكلما تطورت الأفكار والهموم فإنها تقمع الى حد ما مشاعر القلق ويمكن ان نعبر عن ذلك فى التسلسل الآتى : يلاحظ المهموم شيئا يستدعى لديه صورة معينة عن المخاطر والتهديدات التى يحتمل وقوعها له ، وهذه المصائب بدورها تستدعى حالات من القلق وهنا يستغرق المهموم فى سلسلة من الأفكار المثيرة لمزيد من المشقة

النفسية وكل فكرة تفتح هما جديداً ، ويتركز إنتباه المهموم على هذه السلسلة من الأفكار مما يبعده عن الموقف الأصلى الذى اثار القلق وحيث ان الصور تثير القلق بدرجة اكبر كثيرا من الأفكار فإن الاستغراق فى الأفكار المثيرة للهم يساعد على استبعاد الصور الممثلة للمأساة الأولى وبالتالى تخفف من حدة القلق - بمعنى ان الهم يدعم لأنه يعفى الأنسان جزئياً من القلق .

الهم المزمن يعوق صاحبه لأنه يرتبط بأفكار جامدة لا تتغير ، وهو ليس سعياً لحل المشكلة موضوع الهم . هذا التكرار الجامد للأفكار أو الهموم ليس على المستوى النفسى فقط ، وإنما على المستوى العصبى ايضاً حيث القشرة المخية ، وهو قصور فى قدرة المخ الوجدانى على الاستجابة بمرونة للمواقف او الظروف المتغيرة . وباختصار فإن الهم المزمن له دور ما فى تخفيف بعض القلق ولكنه لا يحل اى مشكلة .

من المؤكد ان هناك شيئاً لا يستطيع المهموم عمله : ان يتوقف عن حمل الهم وهى النصيحة التى نسمعها كثيراً « لا تحمل الهم واستمتع بحياتك » . حيث ان الهم المزمن يرتبط بعدم كفاءة amygdala اللوزة فان الهم يفرض نفسه فإذا استقر فى العقل ، فإنه يثبت . وقد اكتشف بوركوفيك بعد تجارب متعددة بعض الخطوات البسيطة التى تساعد اشد المرضى معاناة على مقاومة الهم .

الخطوة الأولى فى عالج الهم الوعى بالذات ، اى ادراك المهموم بأفكار الهم فى بداية تكونها بقدر الإمكان والوضع الأمثل حين تستثير صورة ما حالة الهم - القلق.

فقد قام بوركوفيك بتدريب من يعانون من الهم على ملاحظة الأشياء التى تستثير لديهم القلق ، وخاصة المواقف التى تستثير لديهم القلق وكذلك الأفكار او التصورات التى تثير لديهم افكار الهم (الهموم) ، وملاحظة الأحاسيس الجسمية المصاحبة للقلق . مع التدريب يستطيع الفرد ان يحدد الهم فى بداية تكونه ويحدد القلق فى بداية تكونه . وقد تعلمت المجموعة التى كانت تعانى من الهم تدريبات الإسترخاء لكى يستخدمونها عند بداية الشعور بأفكار الهم - إلى جانب انهم كانوا يتدربون يوميا على تدريبات الاسترخاء حتى يستطيعوا توظيفها فور الحاجة إليها عند بداية الشعور بالهم .

إن تدريبات الاسترخاء لا تعالج الهم فى حد ذاتها ، فالمهموم عليه ان يتحدى افكار الهم التى يعانيها بشكل ايجابى ، فإذا فشل فى ذلك فسوف تتصاعد دوامة الهم والقلق ، ولذلك فلابد من مواجهة نقدية للأفكار والافتراضات المتضمنة فى الهم من خلال توجيه الفرد الاسئلة الآتية لنفسه :

هل هناك احتمال حقيقى ان هذا الحدث الفظيع سوف يحدث فعلاً ؟

هل حقيقى لا توجد إلا طريقة واحدة لتمنع حدوثه ؟

هل هناك خطوات ايجابية يمكن إتخاذها ؟

هل هذه الأفكار المثيرة للقلق تساعد فى مواجهة الموقف ؟

هل الاستمرار فى ترديد هذه الأفكار القلقة مرارا وتكرارا يساعدنى ؟

هذا الجمع بين التدبر أو التفكير والشك الصحى فى قيمة الهم يساعد فى كبح الإستثارة العصبية وراء حالة القلق البسيطة . إن توجيه الفرد هذه الأسئلة لنفسه بإيجابية قد يؤدى إلى كف النشاط اللمبى المصاحب للهم وفى نفس الوقت يحدث حالة من الاسترخاء لمواجهة مثيرات القلق التى يرسلها المخ الوجدانى فى الجسم (الاعراض الجسمية للقلق) .

ويشير بوركوفيك ان هذه الاستراتيجيات تخلق نشاطا عقليا يتعارض مع افكار الهم . إذا سمحنا لأفكار الهم ان تتكرر مرات ومرات دون مواجهتها فإنها تكتسب قوة توحى لصاحبها بانها صحيحة ، ولذلك فمقاومتها بما يعادلها من قوة ناقدة يتيح لصاحب الهم ان يعيد رؤيته فى افكاره ولا يقبلها قبولا ساذجاً على انها حقائق - وقد ساعدت هذه الاستراتيجية فى تخفف الكثيرين من الهم حتى من كانوا تحت العلاج السيكاترى .

ومن ناحية اخرى فإن من الحكمة ان يبدا الذين تطورت حالاتهم بشكل شديد وتحولت إلى خواف ، او حواز او فزع بالعلاج الطبى لكسر دائرة المرض ، ثم العلاج النفسى لضمان عدم انتكاسهم عندما يتوقف العلاج الطبى .

إدارة (الكآبة - الغم) الملانخوليا
- Manging Melancholy -

الغم من اكثر الحالات الوجدانية التى يبذل الأنسان كل الجهد ليتجنبها - وقد وجدت تايس ان البشر يخترعون اساليب متجددة ليتجنبوا نوبات الحزن .

ونحن لا نقصد تجنب كل انواع الحزن فالحزن فى بعض صوره طبيعى بل ومطلوب . ان الحزن الذى يجلبه الفقد له آثاره ، فهو يصرف اهتمامنا عن اشياء متنوعة ومتعددة ، فنركز انتباهنا على ما فقدناه ، ولذلك فهو يضعف عزائمنا وطاقاتنا عن بذل جهود جديدة على الأقل اثناء الحزن . باختصار فإن الحزن يفرض نوع من التامل والبعد عن صخب الحياة اليومية ، من خلال ذلك يعيش الإنسان حالة الحزن ، ويتامل معناه واخيرا يتوافق معه حيث يعدل من خططه فى الحياة كى تتناسب مع مترتبات الفقد وتسمح للحياة ان تستمر .

الشعور بالفقد قد يفيد الإنسان ولكن الاكتئاب فهو غير مفيد . فكما يذكر ويليام ستايرون William Styron ان هناك اوجه سيئة للاكتئاب منها كراهية الذات - الشعور بعدم القيمة - الكآبة الدائمة - الشعور بالإغتراب ، إلى جانب القلق الخانق ، اما الجوانب المعرفية كالشعور باختلاط الأمور وعدم وضوحها ، عدم القدرة على التركيز، وتداخل الخبرات فى الذاكرة ، وفى الحالات المتقدمة يحدث إختلال فى التفكير حيث يشعر المكتئب بان عمليات التفكير لديه اكتسحتها موجة عاتية جعلته غير قادر على استشعار السعادة أو الرضا عن اى شيئ فى الحياة . اما الآثار الفيزيقية فتتمثل فى عدم القدرة على النوم ، وشعور بفتور الهمة وكأنه الحى الميت ، إلى جانب الشعور بالتململ وعدم الاستقرار . ويصاحب الاكتئاب فقد الشعور بالاستمتاع بأى شيئ . كالاستمتاع بالطعام حيث يفقد القدرة على التذوق ، أو الاستمتاع بالحياة فيفقد من يعانى من الغم الأمل فى اى شيئ مما يجعله يفكر فى الانتحار .

فى هذه الحالة من الاكتئاب تتوقف الحياة وتفقد معناها وتجددها فى هذه الحالات العنيفة لا شيئ يجدى ولا العلاج الطبى وانما قد يساعد مرور الزمن والإقامة فى مصحة . ولكن بالنسبة لمعظم البشر وخاصة ذوى الأعراض الأقل حدة فإن العلاج النفسى وكذلك الطبى يكون له تاثير جيد وهناك انواع متعددة من العلاج بالعقاقير تفيد فى حالة الأكتئاب .

سوف نركز هنا على النموذج الشائع (نسبيا) من الحزن الذى يقرب فى حده الأقصى من الحالات المرضية ولكنه ليس مرضا (ويمكن ان نعتبرها حالة الاكتئاب لم تصل بعد للمرض) وهى الحالة التى يستطيع الانسان ان يواجهها

بنفسه إذا كانت لديه المقومات الداخلية - وللأسف فإن بعض الاستراتيجيات التى يلجأ اليها الناس يمكن ان تعود بآثار سلبية على صاحبها فيصبح فى حالة اسوا - احد هذه الأستراتيجيات تفضيل الوحدة ، وهو تفضيل يصاحب الشعور بالحزن مما يضيف إلى الحزن شعورا بالوحدة والعزلة . وهذا يفسر ما ذكرته تايس من ان افضل استراتيجية لمواجهة الإكتئاب هى الوجود مع الآخرين او تنشيط الحياة الاجتماعية ، بالإشتراك فى انشطة جماعية مع الأسرة او الأصدقاء وهذه الإستراتيجية تفيد إذا كانت تبعد العقل عن مصدر الحزن ولكنها تؤدى لنتيجة عكسية وتزيد حالة الإكتئاب إذا كان وجودالمكتئب مع الآخرين يجعله يندب حظه ويستدعى الأسباب وراء إكتئابه .

إن احد محددات استمرار الأكتئاب او انقشاعه ترجع لقدرة الانسان على التامل والتدبر . فإن الانشغال او حملان هم ما يثير الأكتئاب يضاعفه . فى حالة الإكتئاب ياخذ الهم اشكالا متعددة كلها تركز على مشاعر الإكتئاب فى ذاتها ، كم اشعر بالتعب ، ولا طاقة ولا دافع لدى لعمل اى شيئ ، لا استطيع انجاز شيئ ، وبطبيعة الحال لا يصاحب هذه الشكوى او الهموم اى سلوك او اجراء إيجابى لمواجهتها والتغلب عليها . ومن الهموم الشائعة اعتزال الفرد الآخرين وتفكيره فى الآلام النفسية التى يعانيها وقلقه وخوفه من نفور الأهل والأصدقاء منـه لأنـه مكتئب ، وتوجسه من تزايد اعراض الأكتئاب كالعجز عن النوم .

وقد يعلل بعض المكتئبين هذا التفكير الاجترارى بدعوى انهم يحاولون فهم انفسهم بصورة افضل والواقع انهم يؤكدون مشاعر الحزن لديهم دون إتخاذ اى خطوات نحو تحسين حالتهم الوجدانية . ولذلك قد يفيد فى علاج المكتئبين التركيز على معرفة اسباب الإكتئاب فقد يؤدى تامل هذه الأسباب إلى الإستبصار والتبصر وبالتالى إتخاذ بعض الإجراءات او القرارات لمواجهة اسباب الإكتئاب - إذ ان الإستغراق فى الحزن يزيد الموقف سوءا .

وقد يزيد اجترار الهم من قوة الأكتئاب لأنه يخلق مناخاً مثيراً فى ذاته للاكتئاب وقد اعطت نولن هوكسما Nolen - Hoeksma من جامعة ستانفورد مثالا لحالة مندوبة تامين مصابة بالاكتئاب - حيث كانت تقضى الساعات تفكر

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فى اصابتها بالإكتئاب واثناء ذلك لا تجيب على مكالمات تلفونية هامة بالنسبة لعملها ، وترتب على ذلك ان انخفض ادائها للوظيفة مما اكد إحساسها بالإكتئاب - إذا استطاعت هذه السيدة ان تستجيب للإكتئاب بتركيز الانتباه على شيئ إيجابى فانها تنجح فى تشتيت الانتباه عن الأكتئاب .

ففى الحالة المذكورة إذا ركزت إنتباهها على مكالمات العمل فأنها تشتت إنتباهها فى نفس الوقت عن الإكتئاب ، وقد يؤدى إنشغالها فى العمل والنجاح إلى شعور بالرضا والثقة بالنفس مما يخفف حالة الإكتئاب إلى حد ما .

وقد وجدت نولوهوكسما ان الإناث اكثر من الذكور فى اجترار الهم عند الإصابة بالإكتئاب وهذا يفسر ولو جزئيا ارتفاع نسبة الإناث بالمقارنة بالذكور فى الإصابة بالإكتئاب حتى انهم يمثلون الضعف . ومن المؤكد ان هناك عوامل اخرى ، فالإناث اكثر إفصاحا عن مشاعر الكدر والغم من الذكور وقد يكون لديهن ما يثير الكدر والغم اكثر مما لدى الذكور . من ناحية اخرى فإن الذكور يتجهون لتعاطى الكحوليات هربا من الإكتئاب وهذا يفسر إرتفاع نسبة المتعاطين من الذكور فتصل إلى ضعف نسبة الإناث .

هناك استراتيجيتان فعالتان فى مواجهة الإكتئاب - الأولى أن يتعلم المكتئب ان يتحدى افكاره الإكتئابية ، أن يشكك فى قيمتها لنفسه ، ويفكر بالتالى فى بدائل إيجابية . والثانية ان يضع لنفسه جدولاً يلتزم به يتضمن انشطة سارة تشتت إنتباهه عن الإكتئاب.

احد اسباب نجاح استراتيجية تشتيت الإنتباه ان الأفكار الإكتئابية اتوماتيكية ، فهى تقتحم العقل دون استئذان . حتى لو حاول المكتئب قمع افكاره الأكتئابية فهو لا يستطيع ان ياتى ببدائل افضل - فإذا بدات الأفكار الاكتئابية فإنها تكتسح اى افكار اخرى اذ انها تكتسب تاثيرا مغناطيسيا على التفكير . مثال لذلك حين طلب من مجموعة من المكتئبين تكوين ست جمل من بين مجموعة كبيرة من الكلمات المختلطة فكانت الجمل التى اختاروها كلها ذات مضمون اكتئابى : المستقبل يبدو مظلماً ، بدلاً من اختيار المستقبل يبدو مشرقاً . ويسيطر الاكتئاب حتى على اختيار المكتئب لبدائل اخرى يشتت بها انتباهه ، فقد اشار ريشارد وينزلاف Richard Wenzlaff من جامعة تكساس إلى ان

الاكتئابى يختار قصة حزينة او فيلم حزين ليسرى عن نفسه مما يعيده لحالته الاكتئابية . ولذلك فلابد من تدريب الإكتئابى على بذل الجهد من اجل اختيار انشطة سارة .

كيف نحسن الحال المزاجية - Mood - Lifters -

يعرض الكاتب نموذجا لأحد تجارب وينزلاف Wenzlaff وفيها يقدم الباحث لأفراد العينة موقفا مثيرا للحزن بهدف دراسة مدى تنوع الإستجابات له بتنوع حالة الإكتئاب او القابلية للإصابة به . قدم الباحث الموقف التالى كمثير للحزن :

(تصور انك تقود سيارتك فى طريق ضيق وفجاة يظهر اوتوبيس رحلات فيه اطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة فى طريقهم لنادى السباحة القريب . تحاول تفادى الأوتوبيس بكل الحيل التى تعرفها ثم تنقضى لحظة لا تعرف فيها ماذا حدث وفجاة تسمع صياح وصراخ الأطفال - تنزل من سيارتك مسرعاً وتتجه للأوتوبيس لتجد الأطفال فى حالة فزع وتجد واحدا منهم على ارض الأوتوبيس بدون حركة . تملؤك مشاعر الحزن والألم حيال هذه المأساة) - استخدم الباحث مثل هذا السيناريو ليثير الألم لدى افراد البحث - طلب الباحث من المتطوعين كتابة ما يرد على اذهانهم ، حاول المتطوعون المشتركون فى البحث استبعاد هذه القصة من اذهانهم اثناء قيامهم بتسجيل الأفكار التى ترد على اذهانهم واستغرق ذلك ٩ دقائق - طلب منهم الباحث ان يضعوا علامة كلما ورد المشهد المؤثر على اذهانهم اثناء عملية التسجيل - فوجد ان تفكير افراد البحث فى المشهد المؤثر اخذ يتباعد مع الزمن كما يبدو من العلامات التى وضعوها ، اما الأكتئابيون فكان المشهد المؤثر يقتحم افكارهم بصورة اكبر مع الزمن ، إلى جانب انهم كانوا يشيرون اليه اثناء كتابتهم فى اشياء لا تتصل به بشكل مباشر .

واكثر من ذلك فإن من لديهم قابلية للإصابة بالإكتئاب كانوا يستخدمون افكارا مثيرة للألم ليشتتوا انفسهم عن المشهد المؤثر - وكما يرى وينزلاف أن تداعى الأفكار يتاثر بالحالة المزاجية اكثر مما يتاثر بمحتوى الأفكار . فالأفكار المؤلمة تاتى لمن يعانون من حالة مزاجية سيئة ، والمكتئبيون يخلقون علاقة قوية تربط بين الأفكار المؤلمة . ولذلك ففى الحالة المزاجية السيئة يكون من الصعب

قمع الأفكار المؤلمة . والخلاصة ان المفارقة الغريبة أن الإكتئابى يستدعى افكارا مؤلمة ليشتت إنتباهه عن افكار مؤلمة ايضا او كلاهما يحرك المشاعر السلبية .

ترى بعض النظريات ان البكاء قد يكون وسيلة طبيعية لتخفيض المعدل الكيميائى المرتبطة بالتازم (بالكرب) distress فى المخ - وقد يؤدى البكاء إلى كسر حدة الحزن فى بعض الحالات ولكن قد يؤدى إلى عكس ذلك فى احيان اخرى . الفكرة الشائعة ان البكاء يخفف الألم فكرة مضللة فالبكاء الذى يدعم اجترار الألم يطيل الشعور بالبؤس - على حين أن تشتيت الانتباه يقطع حلقة التفكير الحزين - وهذا يفسر ان العلاج بالصدمات الكهربائية فعال فى اشد حالات الأكتئاب لأنه يسبب نسيان الذكريات قصيرة المدى . فيشعر المرضى بالتحسن لأنهم لا يتذكروا سبب الأكتئاب . ونعود لتايس فنجدها تذكر ان كثيرا من المصابين بالإكتئاب ذكروا لها انهم يلجأون لمشاهدة التلفزيون او القراءة او حل الألغاز أو العاب الفيديو او النوم او احلام اليقظة .... الخ ليشتتوا انتباههم عن الإكتئاب . ويضيف وينزلاف ان اكثر مشتتات الإنتباه هى تلك التى تغير الحالة المزاجية مثل الألعاب المثيرة ، فيلم فكاهى ، كتاب مشرح ويجب أن ننبه إلى ان بعض مشتتات الإنتباه قد تتسبب فى مزيد من الإكتئاب ، فقد اشارت بعض نتائج الدراسات التى إجريت على مشاهدة التلفزيون لمدة طويلة إلى زيادة الاحساس بالإكتئاب بعد المشاهدة .

وقد وجدت تايس أن التدريبات الرياضية التى تصاحبها الموسيقى Aero-bic تساعد فى حالات الإكتئاب البسيطة - ولكنها تساعد الأشخاص الذين لا يمارسونها عادة - اما الذين يمارسونها فقد تؤدى لتاثير معاكس . التدريبات الرياضية يكون لها اثر مفيد لأنها تغير الحالة الجسمية التى يسببها الإكتئاب - فالإكتئاب يؤدى إلى حالة من الخمول والتدريبات تساعد على تحقيق حالة من الإثارة .

ومن نفس المنطلق نجد ان تدريبات الإسترخاء تفيد فى حالات القلق ، فالقلق يضع الجسم فى حالة إثارة وتهيج ، والإسترخاء يغير هذه الحالة إلى حالة تهدئة ولذلك فالإسترخاء يناسب القلق ولا يناسب الإكتئاب لأن الأول يجعل الجسم فى حالة إثارة والثانى يجعله فى حالة خمول . وكلاهما - الاسترخاء

والاستثارة - يفيد لأنه يغير حالة نشاط المخ المصاحبة ل لحالة المزاجية سواء فى القلق او الإكتئاب .

إن « الفرفشة » وهو مفهوم شعبى يشير إلى خروج الإنسان من الحالات المزاجية السيئة وذلك بطرق متعددة تبدأ بحمام ساخن ، تناول طعام مفضل ، الاستماع لموسيقى او مطرب مفضل ، شراء شيئ جديد ، والتسوق بالنسبة للنساء وسيلة شائعة للخروج من المزاج السيئ . وقد وجدت تايس ان نسبة السيدات اللاتى يلجأن لتناول الطعام المفضل درأ للمزاج السيئ ثلاث اضعاف الرجال ، وان الرجال الذين يتعاطون الشراب لنفس الهدف خمس اضعاف النساء - والمشكلة فى تناول الطعام او الشراب لتغيير الحالة المزاجية ان له اثارا سلبية فالإفراط فى الطعام يؤدى للشعور بالندم ، والإفراط فى الشراب له تاثير على الجهاز العصبى المركزى حيث يزيد من الإحساس بالإكتئاب .

من الإستراتيجيات الناجحة الإيجابية فى تحسين الحالة المزاجية تحقيق نجاح مهما كان بسيطاً ، مثل القيام بعمل مؤجل وإن كان بسيطاً ، القيام بزيارة مؤجلة ، ارسال خطاب مؤجل ... الخ كذلك الإهتمام الشخصى . الإهتمام بالملبس والمظهر ، العناية الشخصية بالجسم والشعر ... الخ .

ومن اهم المداخل واكثرها كفاءة فى مقاومة الإكتئاب ، رؤية الأشياء بشكل جديد ومختلف « رؤية الشى فى إطار جديد » Cognitive reframing . فمن الطبيعى عند فقد او إنهاء علاقة ودودة أن يحزن الإنسان وقد يقودنا هذا الحزن إلى افكار حول الشفقة على الذات ومنها ؛ سوف اعيش بقية عمرى وحيدا ، وهذه الأفكار تضخم الشعور بالفقد واليأس . ولكن إعادة النظر للعلاقة المنتهية وتحليلها سوف ينتهى بإدراك انها لم تكن علاقة مثالية ، ولم تكن خالية من السلبيات وهذا يغير إدراكنا للعلاقة وبالتالى للفقد والحزن ايضاً . إن إعادة إدراك الإنسان للموقف المثير للحزن بمثابة المضاد الحيوى الذى يساعده على مقاومة الأعراض والآثار السلبية للحزن .

وعند استخدام هذه الاستراتيجية مع مجموعة من مرضى السرطان باستدعاء حالات مرضى آخرين اكثر معاناة لاحظ الباحث تحسنا فى حالتهم المزاجية ، فقد اصبحوا اكثر تقبلا ورضا واكثر احتمالا لها « على الأقل فانا

استطيع الذهاب إلى العمل » اما المرضى الذين كانوا يقارنون انفسهم بالأسوياء فكانوا اشد الحالات اكتئاباً . إن المقارنة بمن هم فى حال اسوا من حالنا تبعث على الرضا حيث تصبح الحالة المثيرة للألم او الأكتئاب افضل من غيرها .

وهناك استراتيجية اخرى تساعد على مقاومة الأكتئاب وهى مساعدة الأخرين ، فحيث ان الأكتئاب يتغذى وينمو باجترار المشاعر المؤلمة والانشغال بالذات ، فإن مساعدة الأخرين تساعد على الخروج من هذا الإنشغال إلى الإنشغال والتعاطف مع الآخرين - إن الإشتراك فى الإعمال التطوعية وتقديم العون والرعاية للمحتاجين يساعد على تغير الحالة المزاجية - وقد ايدت نتائج تايس ذلك .

واخيراً إن الصلاة الصادقة للمتدينين تساعد المكتئب على الإلتجاء لمصدر القوة المطلقة مما يساعده على تخفيف الإكتئاب وهذا ايضاً من نتائج بحوث تايس .

الكبت : الإنكار السار (المبهج)
- Repession : Upbeat Denial -

يلجأ لهذه الاستراتيجية من لا يستطيعون مواجهة العدوان فيحولوه إلى قصد طيب او خطأ غير مقصود ، ومثال ذلك حين قدم دانيل وينبرجر Daniel Weinberger من جامعة Case Western Reserve قائمة تضم جملا ناقصة وطلب من مجموعة من الطلبة الجامعيين تكميلها مثال ، ضرب (س) زميله فى صدره ... فكانت تكملة هذه الجملة ، ولكنه كان يقصد ان يضئ النور - وقد اطلق وينبرجر على هذه الفئة « الكابتين لمشاعرهم Repressors » لأنهم يستبعدون الخبرات المثيرة للإضطراب الوجدانى من وعيهم بتلقائية واوتوماتيكية .

تبين الباحث ان هذا السلوك التجنبى جزء من اسلوب حياة هذا الشخص فى الحياة ، حيث يستبعد اى شيئ يؤذى المشاعر - وفى بداية دراسة هذا النمط (الكابتين) كان الباحثون يظنون ان اصحاب هذا النمط غير قادرين على الإحساس بهذه المشاعر وهم بهذا قريبين من alexithymics . ولكن البحوث الراهنة ترى انهم قادرون على التحكم فى مشاعرهم بدرجة كبيرة - فلديهم

قدرة على حماية انفسهم او وقاية انفسهم ضد المشاعر السلبية . وقد نطلق عليهم unflappable « لا يسهل إستثارتهم » بدلاً من التسمية القديمة « الكابتين لمشاعرهم » .

ويرى دانيال وينبرجر Daniel Weinberger - وهو من اكثر الباحثين اهتماما بهذه الفئة انه بالرغم من ان هذه الفئة يبدو عليها الهدوء والبعد عن الإنزعاج فإنها تعانى أعراضا فسيولوجية من وقت لآخر ولكنهم لا ينتبهون لها - فاثناء اختبار تكميل الجمل الذى سبقت الإشارة اليه كان هناك مراقبة للإستثارة الفسيولوجية التى تصاحب إجابة الإختبار - وكان من الواضح أن الإجابات التى تنكر العدوان يصاحبها تهيج فسيولوجى يشبه أعراض القلق مثل سرعة ضربات القلب - تصبب العرق - إرتفاع ضغط الدم - ولكن حيث يوجه لهم الباحث اى اسئلة خاصة بما يشعرون به يؤكدون انهم فى حالة سكينة وهدوء تام .

مثل هذا الإستبعاد الدائم لبعض المشاعر والإنفعالات كالغضب والقلق غير شائعة - فهناك شخص من كل ستة اشخاص لديهم هذا النمط من الإستجابة كما يذكر وينبرجر - وقد يتعلم الأطفال ان يصبحوا unflappable « لا يسهل استثارتهم » بطرق متعددة - ابسطها ان يكون الأباء من النمط الكابت ، حيث لا يظهروا مشاعرهم حتى فى أشد المواقف تازمـاً وإثارة . وينشأ الأبناء على النموذج الوالدى . وقد تكون هذه الخاصية المزاجية موروثة . الواقع انه لم يعرف بعد على وجه التحديد كيف يكتسب هذا النمط وكيف ينمو ، حين يصل الكابتين لمشاعرهم إلى سن الرشد يصبحون على درجة كبيرة من البرود .

ويظل التساؤل : هل هذا البرود والهدوء الذى يظهر فى استجابات الكابتين لمشاعرهم - يرجع إلى انهم ليس لديهم وعى بالإشارات الفسيولوجية للمشاعر السلبية ، أم انهم يمثلون ويدعون الهدوء ؟ لقد وجد ريتشارد دافيدسون Richard Davidson من جامعة وسكنسون إجابة لهذا التساؤل بعد بحوثه مع وينبرجر إستخدما فيها منهج التداعى الحر لقائمة من المفردات معظمها محايدة ، وبعضها ذات مضمون جنسى او عدوانى عنيف تثير القلق لدى الشخص العادى . وقد ظهر من استجاباتهم الجسمية ما يشير إلى اضطراب فسيولوجى كاستجابة للمفردات ذات الشحنات الإنفعالية (الجنسية والعدوانية) بالرغم ان إجاباتهم لا يظهر فيها اى مضمون إنفعالى فمثلاً الإستجابة لكلمة كراهية كانت حب .

واستفاد دافيدسون فى دراسته من الحقيقة الخاصة بأن المركز الرئيسى لمعالجة المشاعر السلبية يقع فى الشق الأيمن من المخ ، اما مركز التحدث فيقع فى الشق الأيسر • فإذا أدرك الشق الأيمن ان الكلمة مزعجة فإنه يحول هذه المعلومة من خلال الجسم الجاسى Corpus Callo sum وهو مجموعة من الألياف العصبية تصل بين شقى المخ إلى مراكز التحدث فتصدر كلمة الإستجابة . وقد تمكن دافيدسون بواسطة تصميم معين لعدسات العرض من عرض كلمة بحيث تُرى فى نصف المجال البصرى فقط - وبناء على التوصيل العصبى للرؤية - فإذا كان عرض الكلمة فى النصف الأيسر من المجال البصرى فإن الشق الأيمن من المخ هو الذى يتعرف عليها أولاً بما لديه من حساسية للمشاعر السلبية ، اما اذا كان العرض فى النصف الأيمن من المجال البصرى ، فإن الإشارة تذهب إلى الشق الأيسر من المخ دون ان تحمل اى معنى مزعج.

حين تقدم المفردات للشق الأيمن يكون هناك تأخر فى الزمن اللازم لنطق الاجابة لدى من يصعب استثارته . ولا يحدث هذا التأخير إلا إذا كانت الكلمة مثيرة للمشاعر السلبية ، ولا يحدث هذا التأخير بالنسبة للكلمات المحايدة - فالتأخر يظهر فقط إذا كانت الكلمات معروضة على الشق الأيمن وليس الأيسر باختصار فإن unflappableness « صعوبة الاستثارة » ترجع إلى ميكانيزم عصبى يؤدى إلى بطء أو تعطيل نقل المعلومة المزعجة - وهذا معناه ان هذه الفئة لا تدعى عدم الوعى بما تثيره الكلمة ذات الشحنة السلبية ، حيث ان المخ يحجب هذه المعلومة فلا يعوا بها . وبمعنى آخر فإن المشاعر الهادئة التى تخفى تحتها الادراك المزعج قد ترجع إلى وظيفة المنطقة الأمامية الجبهية فى النصف الأيسر من المخ . والمدهش فى هذا الأمر ان هذه الفئة يسود لديها نشاط الشق الأيسر من المخ على نشاط الشق الأيمن ، وهو مركز المشاعر الطيبة مقابل مركز المشاعر السلبية فى الشق الأيمن .

تحيط هذه الفئة نفسها بإطار ايجابى وروح عالية ، فهم ينكرون أن الضغوط تسبب لهم إزعاجا ، ويبدو عليهم نموذج الإستثارة الناجمة عن نشاط

الفص الجبهى الأيسر التى ترتبط بالمشاعر الايجابية . نشاط المخ فى هذا النمط هو مفتاح مشاعرهم الايجابية بالرغم من الاستثارة الفسيولوجية الخافية التى تقترب من الشعور بالتوتر او الكرب destress ، خلاصة نظرية دافيدسون فى ضوء مفاهيم نشاط المخ ، إن ادراك الحقائق والواقع المحيط (المؤلم) بصورة إيجابية يتطلب نشاط وطاقة معينة يبذلها المخ ولذلك فإن الاستثارة الفسيولوجية الشديدة قد ترجع إلى محاولات الدائرة العصبية Neural Circuitry الاحتفاظ بالمشاعر الإيجابية ، وقمع اى مشاعر سلبية .

باختصار - Unflappableness صعوبة الاستثارة صورة من صور الانكار - إنفصال إيجابى ، هذا الإنفصال ممكن اعتباره مؤشر لنشاط الميكانيزمات العصبية التى تظهر بشكل اوضح فى الحالات الحادة كما يحدث فى عصاب ما بعد الصدمة وتؤدى لإنفصال الفرد عن الحدث المؤلم وبالتالى عدم الوعى بالحدث المؤلم - وهو نشاط ناجح كاستراتيجية فى تنظيم الذات ، ولكن لا نعرف مدى تاثيره على الوعى بالذات .

نشاط (٢) البناء الانفعالى للمخ

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ المخ الانفعالى مستخلص من الذكاء الوجدانى .

مقدمة :

هذا التدريب يتيح لك دراسة الهندسة المعمارية للمخ الوجدانى، فهو يشرح المخ الوجدانى من منطلق فسيولوچى - كيف تسطو المشاعر والوجدان على الإنسان - ولماذا يشعر الإنسان بحب شىء ما أو كراهية شىء ما قبل أن يدرك أو يفهم سببا لذلك .

تأمل خبراتك السابقة - فكر هل حدث أن مررت بخبرة السطو الوجدانى Emotional Hijacking من المهم فى هذ المقام أن تفكر فى أمثلة للسطو الوجدانى حدثت داخل الفصل والطرق التى يمكن أن تساعد بها التلاميذ على فهم مفهوم السطو الوجدانى. ويمكن استخدام دليل المناقشة فرديا أو كأداة لتنظيم مناقشات جماعية .

دليل المناقشة :

(سطو الوجدان - تسلط الوجدان) Emotional Hijacking

☐ هل مرت بك خبرة «السطو الوجدانى»* لحظات تغلبت المشاعر فيها على أى منطق ؟ أوصف ماذا حدث فى ذلك الموقف وفى هذه اللحظات - أوصف أفكارك ومشاعرك فى تلك اللحظات - والآن (لك مطلق الحرية فى اختيار أسلوبك فى التعبير عن هذ اللحظات - هل تفضل أن تكتب عن تأملاتك عن هذه اللحظات أم ترسم ما يعبر عن خبرتك) .

* السطو الوجدانى - تفيد أن مشاعر أو وجدان ما يتسلط على الفرد دون وعيه أو إرادته فيحول إدراكه فى اتجاه معين .

- تقوم اللوزة Amygdala باعتبارها مخزن الذكريات الوجدانية بمقارنة الخبرات الحاضرة بما حدث فى الماضى ولهذا يحدث احيانا ان يستشير تشابه ولو بسيط او غير دقيق بين خبرة راهنة وخبرة سابقة استجابة وجدانية معينة. هل خبرة سطوة الوجدان (السطو الوجدانى) التى وضعتها فى رقم (١) خبرة لم تتكرر ام انها تحدث من وقت لآخر ؟ ما هى الظروف التى تحدث فيها .
- كيف تتصرف فى مواقف السطو الوجدانى ؟ ما هى الاستراتيچيات التى جربتها او تجربها ؟ اى هذه الاستراتيچيات افضل من غيره ؟
- فكر فى موقف داخل الفصل حدثت خبرة السطو الوجدانى لأحد التلاميذ ارسم خريطة توضح فيها الذى ادى لحدوث السطو الوجدانى، وما تبعه او ترتب عليه .
- بعد ان تكونت لديك معرفة بالسطو الوجدانى - هل كان يمكنك التصرف او الاستجابة بطريقة مختلفة فى موقف السطو الوجدانى - سواء بالنسبة لك او للتلميذ ؟

وسع آفاق تعلمك :

تدريب صفى (داخل الفصل) عن السطو الوجدانى (سطوة الوجدان - الانفعالات) .

- فكر فى اساليب او طرق يمكن ان يتعلمها التلاميذ عن سطوة الوجدان - الانفعالات - وما يمكنهم ان يفعلوه لتجنبها او مواجهتها إذا حدثت .
- خطط لدروس تعطيها لتلاميذك عن السطو الوجدانى - الانفعالى. اذكر لهم تعريفا للسطو الوجدانى - ولماذا يحدث، ولماذا يتكرر حدوثه وماذا يمكن عمله حياله .
- قدم الدرس وسجل ملاحظاتك عن استجابة التلاميذ .
- ناقش هذه التجربة مع مجموعة من المهتمين بالموضوع .

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسـئـلـة

نشـــاط (٣) مناف‍ذ الفـرص

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ اسئلة حول منافذ الفرص Windows of Opportunity (شكل ٣ - ١)

مقدمـة :

يقصد بمنافذ الفرص "Windows of Opportunity" الفترة الحرجة او الوقت الحرج حيث تنضج وتنمو مناطق محددة فى المخ . حيث ان الدوائر Cir-cuits فى المناطق ا لمختلفة فى المخ المسئولة عن الوظائف ا لمختلفة يتم نضجها فى اوقات مختلفة . وحين يتم نضج منطقة معينة يتحدد الزمن الذى تظل فيه هذه المنطقة قابلة للتشكل والتعديل . مثال : المناطق الحسية تنضج فى الطفولة المبكرة اما المنظومة الوجدانية فتنضج فى مرحلة البلوغ .

هذا التدريب مصمم لمساعدتك على تعلم ما نقصده « بمنافذ الفرص « "Windows of Opportunity" نمو المخ كمحصلة للطبيعة والتعلم ، النضج والتدريب الطبع والتطبع Nurture - Nature . كما يقدم امثلة ومقتطفات متنوعة عن نمو المخ ليتيح لك الفرصة للتفكير فيها مع زملائك ، وكذلك فسوف يساعدك دليل المناقشة على التامل فى الأفكار التى تتضمنها تلك الأمثلة والمقتطفات عن منافذ الفرص Windows of Opportunity .

المقتطفات التالية سوف تساعدك فى معرفة معلومات جديدة عن منافذ الفرص وكيف توظف لتنمية الدوائر الانفعالية ، وكيف يتم تنشيطها .

التوجيهات :

- ☐ اختر احدى المقتطفات واقراها .
- ☐ اشترك مع زميل - وشارك معه المادة التى قراتها وتطبيقاتها الممكنة .
- ☐ إنضم انت وزميلك إلى إثنين آخرين لتكونوا ، ناقشوا المقتطفات والأفكار

المرتبطة بها، والتطبيقات المترتبة عليها. ويمكنك استخدام دليل المناقشة إذا اردت .

- إذا كان حجم المجموعة التى تعمل معها لا يسمح بتقسيمها إلى مجموعات صغيرة كل منها ٤ اشخاص فيمكن ان تناقشوا المقتطفات كمجموعة واحدة .

شكل ٣ - ١

مقتطفات حول منافذ الفرص

Windows of Opportunity

« توضع الخطوط الأساسية للدوائر العصبية التى تتحكم فى العواطف فى مرحلة ما قبل الميلاد ثم يتولى الأباء هذه المسئولية . إن اقوى تاثير فى النمو الوجدانى ما يطلق عليه دانييل سترن Daniel Stern "Attunement" اى التناغم بين مشاعر الطفل واستجابة الأباء الوجدانية لها . فإذا عبر الطفل عن سعادته بلعبة ما بالضحك مثلاً واستجاب الأباء لضحكه بابتسامة او بتقبيله واحتضانه فهنا يدعم الأباء الاستجابة الوجدانية للطفل وهنا تدعم الدوائر العصبية لهذه المشاعر او الوجدان »

[Begley, S. (February 19, 1996) . "Your Child's Brain" . Newsweek 55.]

« من الواضح أن المخ يستخدم نفس الممرات لتكوين انفعال ما وكذلك للاستجابة لانفعال ما . ولذلك فإذا حدث ان تكرر الانفعال مرة من جانب الطفل ومرة من جانب الآباء - اى مرة في تكوين الانفعال ومرة في الاستجابة لانفعال الأباء فإن هذا التكرار يدعمه - اما إذا كانت استجابة الآباء لانفعال ما من جانب الطفل محايدة او عكسية فإن الدوائر العصبية تضطرب ولا يتحقق التدعيم . فكما يقول شتيرن ان بناء النموذج العاطفى هو حجر الأساس ، ففى حالة طفل قام بدراسته كانت الأم لا تستجيب لانفعالاته بما يدعمها حتى اصبح الطفل سلبياً عاجزاً عن الشعور بالبهجة او الإستثارة بشكل عام » .

« تقوم الخبرة بدور هام فى شحن الدوائر العصبية الخاصة « بالتهدئة » فبين سن العشرة اشهر والثمانى عشرة شهراً تقوم حزمة من الخلايا فى اللحاء الأمامى (المنطقى) بالالتحام بالمناطق الانفعالية (الوجدانية) وتنمو الدوائر العصبية وكانها مفتاح ضبط بحيث تصبح قادرة على تهدئة التهيج او الاستثارة العنيفة ، وذلك بضخ المنطق فى مسار الإنفعال . وقد تساعد تهدئة الأباء للطفل على تدريبه على ان يهدىء نفسه . ويحدث ذلك فى فترة مبكرة تجعل من السهل الخلط بين ما هو متعلم وما هو غير متعلم (الخلط بين النضج والتدريب » .

« إن اثارة التوتر والتهديد الدائم يعيد شحن الدوائر العصبية ، هذه الدوائر تتركز فوق اللوزة Amygdala ، ذلك التكوين الذى يشبه اللوزة فى اعماق المخ ووظيفته فرز المثيرات البصرية والصوتية ذات الطبيعة الانفعالية (الوجدانية) . وكما يذكر جوزيف لودو Joseph Ledoux من جامعة نيويورك فإن الدفعات الواردة من العين والأذن قد تصل إلى اللوزة Amygdala قبل ان تصل إلى القشرة المخية الحديثة (المنطقية) Rational, Thoughtful Neocortex - فإذا ثبت للوزة Amygdala ان منظراً ما او صوتاً ما مثيراً للألم فإنها تغرق الدوائر العصبية بمادة كيميائية تسبب شدة الاستثارة الإنفعالية ، قبل ان تتاح لطبقات المخ العليا ان تدرك الحدث . وكلما تكرر استخدام هذا المسار أصبح استنفاره للعمل ايسر ، ونظراً لأن الدوائر العصبية تظل فى حالة استثارة لمدة ايام فيظل المخ فى حالة تاهب عالية . فى هذه الحالة يتركز إنتباه الدوائر العصبية على الإشارات غير اللفظية كتعبيرات الوجه التى تحذر من احتمالات الخطر ونتيجة لذلك يتراجع نمو القشرة المخية مما يؤدى إلى صعوبة فى تمثل المعلومات المركبة كاللغة .

[Begley, S. (February 19, 1996) . "Your Child's Brain" . Newsweek 58.]

دليل المناقشة :

- ما هى التطبيقات التى تترتب على نتائج البحوث فى منافذ الفرص Windows of Opportunity ؛
  - فى التدريس ؟
  - فى التعلم ؟
  - فى ممارسات التنمية المهنية للمعلمين ؟

ملاحظات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـــاط (٤) قراءة وتأمل : كيف تؤثر الإنفعالات (الوجدان) على التعلم ؟

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- ☐ كيف تؤثر الانفعالات (الوجدان) على التعلم .
  « روبرت سيلوستر Robert Sylwester » .

سوف تحتاج إلى :

☐ سبورة ورقية . ☐ جهاز تسجيل . ☐ اقلام .

التوجيهات :

- إقرا مقالة روبرت سيلوستر .
- اجب على احد البنود الآتية على السبورة الورقية باستخدام الكلمات او الصور ويمكن ان يعمل كل مشارك بمفرده او فى جماعة .
- فكر فى كلمات سيلوستر : « مناخ الفصل المشرح المبهج يجعل التلاميذ اكثر تهيئوا للتعلم واكثر قدرة على حل المشكلات فى المواقف المتأزمة » . كيف تخلق مثل هذا المناخ المبهج ؟ كيف يكون هذا المناخ ، وما مقوماته ؟
- كتب سيلوستر : « علينا ان نسعى إلى تنمية اشكال متنوعة من ضبط النفس لدى التلاميذ والمعلمين ، تشجع عدم تقييم الآخرين ، وتمنع التنفيس المدمر عن الانفعالات » . كيف تحقق ذلك ؟ اعط بعض الأمثلة؟ يقوم افراد المجموعة بتصميم وعرض الاجابة باستخدام السبورة الورقية ؟ يمكن توجيه اسئلة للتوضيح .

كيف تؤثر الانفعالات (الوجدان) على التعلم ؟

تكشف التطورات الحديثة فى علم المعرفة عن أسرار الأنفعالات (الوجدان). وتعلمنا الكثير عن التعلم ، كيف يتعلم التلاميذ ، وكيف لا يتعلموا .

بدا جون ديوى هذا القرن بدعوة نحو تربية الطفل ككل - إذا أردنا ان نقترب من هذا النموذج التربوى بنهاية هذا القرن ، فلابد من الاهتمام بدراسة الجانب الوجدانى فى عملية التعلم فهى التى سوف تقدم لنا الدفعة التى نتطلع إليها .

نحن نكثر الكلام عن التربية الموجهة للطفل كوحدة متكاملة ولكن الأنشطة المدرسية تركز على الجوانب المنطقية القابلة للقياس ، فنحن نقيس قدرة التلميذ على الكتابة مثلاً ولكن لا نهتم بصحته الوجدانية ، وحين نتجه إلى ترشيد الميزانية فإننا نتجه إلى تخفيض ميزانية المواد الفنية والترويحية .

نحن نعرف ونعترف ان الجوانب الانفعالية الوجدانية هامة فى التربية فهى تنمى الانتباه الذى بدوره ينمى التعلم والتذكر ولكن لأننا لا نفهم جيداً البناء الوجدانى ، فاننا لا نعرف كيف نتعامل معه فى المدرسة ، مكتفين باعتبار التطرف فى إظهار الانفعالات سواء فى حدها الأدنى او الأعلى صورة لسوء السلوك . ولكننا نادراً ما نقدم الجوانب الانفعالية فى المقررات الدراسية . بالاضافة لذلك فإن التربية لم تهتم بالعلاقة الهامة بين الخبرات الوجدانية الايجابية داخل الفصل ومردودها الايجابى لدى التلاميذ والمعلمين .

ان التطورات الحديثة فى علوم المعرفة تكشف عن اسرار العلاقة بين الجسم والمخ والوجدان . هذه الوحدة الفريدة والالتحام الفريد بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان لها تطبيقات تربوية هامة - لقد اثارت بحوث الوجدان « الانفعالات » من التساؤلات اكثر مما قدمت من إجابات - ولذلك فعلى التربويين ان يطوروا معرفتهم بالجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان (الانفعال) حتى يتمكنوا من تطبيقها فى التربية .

فيما يلى مقدمة اساسية للدور الذى يلعبه البناء الوجدانى فى التعلم ، والتطبيقات التربوية للبناء الوجدانى داخل الفصل الدراسى .

الوجدان والعقل Emotion and Reason

تشير الدراسات إلى ان المنظومة الوجدانية منظومة مركبة ، شديدة

الانتشار كما انها شديدة المقاومة للتغيير وهى تحدد المعالم الأساسية للشخصية فى وقت مبكر .

إن عدد الألياف العصبية التى تتجه من المراكز الوجدانية للمخ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التى تسير فى الاتجاه العكسى . ولذلك فالانفعالات (الوجدان) لها تاثير على السلوك يفوق تاثير العمليات المنطقية .

قد يتغلب العقل على العاطفة فى موقف ما ، ولكن هذا لا يغير حقيقة مشاعرنا نحو الموقف - العاطفة تسمح لنا بتجاوز التحليل المقصود الواعى لموقف ما او موضوع ما ، وبالتالى تمكننا من الاستجابة السريعة على اساس تصنيف تلقائى سريع للمعلومات الواردة إلى المخ . وقد تؤدى هذه الإستجابة السريعة إلى سلوك احمق او إلى مشاعر سلبية لا مبرر لها . ولذلك فإننا كثيراً ما نقف عاجزين عن تفسير او تبرير مشاعر معينة نحو شخص ما او موقف ما .

الانفعالات (العواطف) كظلال الألوان التى تتفاوت فى الدرجة من القاتم إلى الفاتح.

وقد نستطيع ان نحدد كثيرا من الإنفعالات غير المعلنة من تعبيرات الوجه أو الصوت أو غيرها ، أما شدة الانفعال ومعناه فإنه يختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر . كذلك فإن الأطار الوجدانى (الانفعالى) يؤثر فى إدراكنا لعواطفنا وعواطف الآخرين . ولكى نفهم المنظومة الوجدانية الدائمة التغير واثرها على كفاءة التعلم لابد من فهم الجانبين الأساسيين فى المنظومة.

الجزيئات التى تنقل المعلومات الانفعالية : (Peptides)* الببتيدات

بناء الجسم والمخ الذى يستثير وينظم الانفعالات .

الببتيدات : الجزيئات الناقلة للانفعالات :

- Peptides : Molecular Messengers of Emotion -

التفكير الشائع ان المخ والجسم شيئان منفصلان ، فالمخ ينظم وظائف الجسم ، والجسم يقوم بالواجبات التى تحافظ على المخ .

ولكن العلماء ينظرون إلى المخ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة ، فالمنظومة الانفعالية تقع فى المخ فى الجهاز الغددى والجهاز المناعى (وينظر

* جزيئات كيمائية لها ٦٠ نوعا تتشكل فيما بينها ، وكل تشكيل يكوّن مركبا فريدا يقوم بعملية فسيولوجية محددة – وتتنوع التشكيلات بتنوع العناصر التى تكونها وتنوع نظام تركيبها .

إليها باعتبارها جهاز بيوكميائى متكامل) وهى تؤثر فى كل الأجهزة الأخرى كالقلب والرئتين والجلد ... إلخ ويمكن اعتبار الانفعالات كأنها المادة اللاصقة التى توجد بين الجسم والمخ ، واعتبار الجزئيات الكيمائية (الببتيد) Peptide Moleculas هى المظهر الفسيولوجى للعملية .

الجزيئات الكيمائية (الببتيد) Peptide Molecules هى موصلات الجهاز الانفعالى هى سلسلة من الأحماض الأمينية اقصر من البروتين ويوجد منها ٦٠ نوع تؤثر فى الانفعالات ولكن لم يتضح بعد كيف تنقل هذه الببتيدات المعلومات ، ولا حتى ماهية هذه المعلومات . Peptide التى تتكون داخل خلايا الجسم والمخ تسمى هورمونات او ببتيدات عصبية Neuropeptides .

وتنتقل جزئيات الببتيد Peptide Molecules خلال الشبكات العصبية فى الدورة الدموية - وهى تؤثر تاثيرا كبيراً على القرارات التى نتخذها من خلال الشحنات الوجدانية المرتبطة بالإقدام أو الاحجام مثل اوافق - اعترض - ابتسم - ابكى - مستوى هذه الجزئيات فى الجسم والمخ يحدد الطاقة الانفعالية التى نبذلها - ماذا نفعل - متى نفعل .

كل خلية بداخلها مجموعة من الببتيدات تتشكل بأن تتشابك فيما بينها بنظام وترتيب معين ينتج عنه مادة كيمائية معينة لها تاثير منشط او مثبط لوظيفة ما فى الخلية.

فإذا حدث هذا فى عدد كبير من الخلايا يمكن ان يؤثر فى الحالة الوجدانية ومن امثلة هذه التاثيرات (الانفعالية) إنقسام الخلية وتكوين البروتين وكلاهما متصل بالتغيرات الجسمية المصحوبة بشحنة انفعالية اثناء المراهقة .

كما سبق ان ذكرنا أن الببتيد كجزئ كيمائى يمكن ان يكون تركيبات متنوعة وكل تركيبة لها وظيفة معينة فى المخ والجسم تبعا لنوعية الجزئيات الكيماوية (الببتيدات) المكونة لها وكذلك تبعا لنظام التركيبة الكيماوية - ولذلك فإن لهذه الجزئيات الكيماوية تاثيرا يشبه كثير من العقاقير والكحوليات - فالكحوليات مثلا ممكن ان تكون ذات تاثير منشط او مثبط تبعا للحالة الوجدانية للمتعاطى وللكمية التى يتعاطاها .

ومن امثلة جزيئات الببتيد التى تؤثر على سلوك التلميذ داخل الفصل الكورتيزول والاندورفينات Cortisol and the endorphins . حين نشعر بتهديد

او خطر فإن هذا الشعور يثير إستجابة الخطر هنا يتم إفراز الكورتيزول وهو ذو اغراض عامة تفرزه الغدد الادرينالية فينشط الاستجابات الدفاعية الهامة فى المخ / الجسم لتتناسب مع شدة الخطر وطبيعته . ومنذ القدم حيث كانت مصادر الخطر مصادر مادية طبيعية لم يكن هناك تمييز بين الاستجابة لخطر مادى او خطر وجدانى . والآن حيث معظم مصادر الاحباط او التهديد مشكلات انفعالية فإن معظم هذه الاستجابات لا تحقق التوافق ولا تكون مناسبة . مثال : تلميذ فى الصف الثانى يرفض اتمام واجب الرياضيات فيقوم جهاز الدفاع لدى المدرس باستجابة غير مناسبة للموقف بإفراز عناصر كيمائية تؤدى إلى تجلط الدم فترفع معدل الكولستيرول وتكف الجهاز المناعى ، وتسبب توتر عضلى ، وترفع ضغط الدم ... الخ ، هذه الاستجابة تكون مناسبة إذا كان التلميذ يهدد المدرس بسكين او مسدس فيهدد حياة المدرس ولكنها لا تتناسب مع الموقف المثير للاستجابة الفسيولوجية التى تعد المدرس لمواجهة الخطر والتى اثارها افراز الكورتيزول .

نحن ندفع الثمن غاليا نتيجة للتوتر الانفعالى المزمن فعلى حين تؤدى المستويات الدنيا لافراز كورتيزول Cortisol إلى الشعور بالسعادة فى المواقف الايجابية أو مواقف النجاح ، فإن المستويات العليا التى تستثيرها إستجابات التوتر تولد المشاعر السلبية باليأس الذى نشعر به فى المواقف السلبية ، او عندما نفشل واكثر من ذلك فإن التوتر المزمن قد يؤدى إلى اضطرابات فى الجهاز الدورى والهضمى والمناعى .

المستويات العالية والمعدلات العالية والمزمنة من الكورتيزول يمكن مع الزمن ان تؤدى إلى إتلاف Hippocampal Neurons اى الوصلات العصبية فى قرن آمون ذلك الجزء من المخ الذى يرتبط بالتعلم والتذكر . (Vincent ١٩٩٠) . وحتى إرتفاع افراز Cortisol فى حالات التوتر غير المزمن يؤثر فى الوصلات العصبية فى قرن آمون ، ويمكن ان يعطل القدرة على التمييز بين العناصر الهامة وغير الهامة فى موقف ما وبالتالى تضطرب الذاكرة . (Gazzaniga ١٩٨٩) وهكذا فإن بيئة المدرسة المثيرة للتوتر تخفض وتحد من كفاءة المدرسة فى القيام بمهامها الأساسية .

اما الجانب الايجابى فيتمثل فى ان Endorphins الاندورفينات وهى فئة من فئات « الببتيدات الافيونية » Opiate peptides والتى تتحكم فى

الانفعالات على متصل الألم - السعادة فهى تزيد من شعور السعادة وتخفف من الشعور بالألم . ويمكن رفع معدل الاندورفينات Endorphins بالتدريبات الرياضية والعلاقات الاجتماعية الحميمة ، الاحتضان ، الكلمة الطيبة ، الجو المشرح ... الخ وكلها تجعلنا نشعر باتجاه ايجابى نحو انفسنا ونحو البيئة المحيطة بنا . كذلك الفصل الدراسى الذى يشيع البهجة يؤدى إلى استجابات كيمائية داخل الجسم تساعد التلاميذ على النجاح فى حل المشكلات حتى فى المواقف الصعبة .

منظمات الانفعال The Emotion Regulators :

يقوم الجهاز المناعى والغدد الصماء بدور اساسى فى تنظيم الانفعال ويشترك معهما فى هذه الوظيفة جذع المخ brain stem وهو فى حجم الاصبع ويقع فى قاعدة المخ ، الجهاز اللمبى الطرفى المحيط به إذ يقومان بالوظائف الداخلية التى تحافظ على حياة الانسان كتنظيم التنفس وتنظيم الانفعال ... الخ ، اما القشرة الدماغية التى تنظم الوظائف الأعلى فهى مسئولة عن الوظائف الخارجية اى التفاعل مع العالم الخارجى .

المنظم (١) جذع المخ والجهاز اللمبى :

Regulator (1) The Brain Stem and Limbic system

يرتبط جذع المخ والجهاز اللمبى ارتباطا شديدا فى حلقات دائرية باعضاء الجسم واجهزته المختلفة . ويتصف كلاهما ببطء الاستجابة التى تنظم وظائف الجسم الأساسية ، ويحمل الجهاز الطرفى اللمبى مستقبلات الجزئيات الكيمائية (الببتيدات) .

وينظم التكوين الشبكى الموجود فى قمة جذع المخ المعلومات الحسية الواردة ليشكل مستوى الانتباه .

اما الجهاز اللمبى Limbic System والذى يتكون من وحدات متعددة متصلة بعضها ببعض فهو منظم المخ الأساسى للانفعالات كما انه يلعب دوراً هاماً فى عمليات التذكر. وهذا يفسر اهمية الانفعالات (العوامل الوجدانية) فى التذكر . ويتميز الجهاز اللمبى بقوة كافية تجعله يفوق كلا من التفكير المنطقى ونماذج الاستجابة الطبيعية لجذع المخ .

ان الذكريات التى تتكون اثناء حالة وجدانية معينة ، يمكن استرجاعها بسهولة اثناء حالة وجدانية مشابهة - مثال : اثناء جدال او نقاش حاد نتذكر جدال او نقاش سابق - وبالمثل يمكن للأنشطة الصفية التى تستخدم لعب الدور او المماثلة Simulation يمكنها ان تساعد على التعلم لأنها تربط المواد المطلوب تذكرها بمجال وجدانى شبيه بالمجال الذى سوف تستدعى فيه .

يلعب الجهاز اللمبى دوراً هاما فى اختيار وتصنيف الخبرات التى يتم تخزينها فى المخ فى شكلين من اشكال الذاكرة طويلة المدى - ذاكرة اجرائية Procedural (مهارات يتم معالجتها لا شعوريا كالمشى والكلام) وذاكرة تقريرية declarative (عمليات شعورية ومنها تذكر الحقائق كالاسماء والاماكن) .

ويتكون الجهاز اللمبى الذى يعالج او ينظم الانفعالات والذاكرة من : اللوزة amygdala ، قرن آمون hippo campus ، الثلاموس المهاد thalamus ، ما تحت المهاد الهيبوثلاموس hypothalamus -

اللوزة Amygdala complex

اللوزة هى البناء الأساسى فى الجهاز اللمبى المسئول عن تجهيز ومعالجة الجانب الوجدانى من السلوك وكذلك الذاكرة . وهى مكونة من جسمين صغيرين يشبهان اللوزة ويصل بين الجهاز الحسى الحركى والجهاز العصبى الذاتى (الاوتونومى) الذى ينظم الوظائف الحيوية (كالجهاز التنفسى والجهاز الدورى) كما تتصل اللوزة اتصالاً قوياً بمعظم مناطق المخ . ووظيفة اللوزة الأساسية فرز او تصنيف وتفسير المعلومات الحسية الثرية الواردة على ضوء الحاجات الحيوية والوجدانية ، ثم الاسهام فى اصدار الاستجابات المناسبة . وهكذا فهى تؤثر فى التجهيز والمعالجة الحسية الباكرة وكذلك المستويات المعرفية العليا .

قرن آمون Hippo campus

تتصل اللوزة بقرن آمون وهو فى حجم اصبعين ووظيفته تحويل الخبرات الهامة من الذاكرة قصيرة المدى الى الذاكرة طويلة المدى حتى يتم تخزينها فى القشرة المخية (اللحاء) . وممكن ان نتصور ان وظيفة اللوزة هى معالجة المعلومات الذاتية الوجدانية لخبرة ما او حدث ما ، ونتصور ان وظيفة قرن آمون هى معالجة المعلومات الموضوعية لذات الخبرة او الحدث مثل زمن حدوثه - مكان حدوثه محدداته الموضوعية .

وعلى ذلك فإن اللوزة وقرن آمون معا يشكلان قوة الذاكرة من الناحيتين الذاتية والموضوعية . ويشير كاندل وكاندل (١٩٩٤) Kandel & Kandel ان معرفة هذه الوظائف تساعد فى فهم عملية الكبت - ففى حالة التعرض لموقف صادم او مؤلم يؤدى الخوف من الخبرة المؤلمة إلى افراز مواد كيماوية معينة نورادرينالين كناقلات عصبية noradrenaline neurotransmiters تقوى الذاكرة الوجدانية للموقف وعلى نقيض هذه العملية فإن الألم المترتب على الموقف ذاته يؤدى إلى افراز الاندورفينات الأفيونية opiate endorphins الذى يضعف تفعيل الذاكرة الواعية للحقائق المادية والظروف الفعلية المحيطة بالموقف المؤلم . ويترتب على ذلك ان ينمو لدى الشخص الذى مر بالموقف المؤلم اتجاها نحو تجنب العناصر المكونة للموقف المؤلم لأنها تستثير لديه مشاعر الخوف والألم ، ولكن لا يعرف سببا لهذا التجنب - وقد يحدث بعد سنوات ان تجتمع بعض هذه العناصر المكونة للموقف المؤلم قد تكون شخص ما - مكان ما - مشاعر ما وهنا تستثير الذاكرة الوجدانية القوية ، الخبرات الفعلية الباهتة للموقف المؤلم .

المهاد وما تحت المهاد - الثلاموس والهيبوثلاموس :

Thalamus and hypothalamus

الثلاموس فى حجم عين الجمل والهيبوثلاموس فى حجم حبة البسلة مكونان اساسيان فى الجهاز اللمبى الذى ينظم حياتنا الانفعالية وسلامتنا .

فالثلاموس هو مركز تنظيم المعلومات الحسية التى ترد للمخ وهو الذى يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم - الثلاموس على اتصال مباشر باللوزة وهى التى تسمح له بارسال إشارة سريعة او تقرير سريع واقعى ولكن محدود عند وجود خطر او تهديد . وهذه الاشارة تستنفر سلوك او استجابة سريعة ذات شحنة انفعالية (قد تنقذ حياة صاحبها) ولكنها تسبق لسرعتها فهم الانسان لما يحدث بدقة . هذا الميكانيزم هو المسئول عن الانفجار الانفعالى فى مواقف الحياة اليومية دون تدبر .

الهيبوثلاموس يراقب اجهزة الجسم التى تنظم وظائفه فهو يخطر المخ بما يجرى داخل اجسامنا - وحين يجد المخ نفسه عاجزا امام تهديد من الخارج يقوم

الهيبوتلاموس بتنشيط استجابة المواجهة او الهروب Fight - Flight وذلك بتنشيط جهاز الغدد الصماء عن طريق الغدة النخامية .

Pheromones اكتشاف حديث لم يتم فهمه جيدا برغم انه يؤثر فى النظام الحسى وبرغم ان وظائفه فى تنظيم سلوك الحيوان معروفة . Pheromones جزيئات تنطلق من الجسم فى الجو لتدخل إلى عضو دقيق فى الأنف لتستنفر نشاطا عصبيا فى منطقة الهيبوثلاموس التى تنظم السلوك الجنسى ، والشعور بالراحة، والثقة بالنفس وتتميز منطقة الخد الملاصقة للأنف بوفرة Pheromones .

المنظم (٢) القشرة المخية Regulatorll : The Cortex

تشكل القشرة المخية ٨٥٪ من الحجم الكلى للمخ وهى صفحة ضخمة من النسيج العصبى ذات تلافيف عميقة حول الجهاز اللمبى .

وتنتظم القشرة المخية فى عدد لا يحصى من الشبكات العصبية المتصلة التى تتميز بالاستجابة الفائقة السرعة لمتطلبات المنبهات الخارجية وحيث ان المخ يستقبل المنبهات الخارجية تبعاً لطبيعتها إما فى الشق الأيمن او الشق الأيسر فيمكن ان نقول مجازاً ان المخ يستقبل المنبهات تبعاً لنظام مكانى وبنفس المنطق فإن المخ يصنف الأحداث تبعاً للزمن إلى احداث فى الماضى أو الحاضر او المستقبل اى تبعاً لنظام زمنى ، هذا النظام يقوم بالآتى :

(١) يستقبل ، ويصنف ، ويفسر المعلومات الحسية .

(٢) يصدر قرارات منطقية .

(٣) ينشط الاستجابات السلوكية .

المكان: القشرة المخية الحديثة تنقسم إلى جزئين النصف الأيمن والنصف الأيسر يفصلهما خط يبدا من الأنف ويستمر للخلف . والنظرة السطحية التى تهدف التبسيط قد ترى ان كل نصف يختص بعمليات معينة ، النصف الأيمن يختص بالتوليف ليخرج بمفهوم كلى والنصف الأيسر يختص بالتحليل والتفاصيل - فإذا راينا غابة فالنصف الأيسر يرى الشجر والورق والأزهار والأيمن يرى الغابة كوحدة . (هذه النظرة العامة لوظائف النصفين الكروين للمخ تثير جدلا يرجح التكامل والاتصال بينهما) .

وبرغم ان البحث عن دور النصفين الكرويين فى الانفعالات الانسانية لم يصل إلى راى محدد إنما هناك اتجاه عام كما يذكر كورباليس ١٩٩١ Corballis يرجح ان الشق الأيمن يلعب الدور الأكبر فى المعالجة الأنفعالية فهو يتناول الجانب الانفعالى من المعطيات الحسية ، الوجه ، الحركة، اللغة، الالماحات، كيف تم الاتصال اما الشق الأيسر فيتناول الجانب الموضوعى للتواصل ماذا قيل .

يتناول الشق الأيمن الجوانب السلبية التى تؤدى للانسحاب مثل الخوف والتقزز ويتناول الشق الأيسر الجوانب الايجابية التى تؤدى للاقدام مثل المزاح والضحك .

ويشير موار وجيل ١٩٩١ Moir & Jessel إلى ان هناك فروقا بين الاناث والذكور من حيث وظائف النصفين الكرويين فعلى حين يصدق التوصيف السابق على الذكور فإنه لا يصدق بنفس الدقة على الاناث وهذا قد يفسر الفروق بين الجنسين فى المعالجة الوجدانية للاحداث .

الزمن: القشرة الجديدة مقسمة إلى مناطق حسية امامية على طول خط وهمى يمتد بين الاذنين . المناطق الحسية الخلفية من الدماغ تخزن الذكريات الحسية (الماضى) المناطق الامامية تركز على التفكير الناقد وحل المشكلات (الحاضر) ومقدمة الجزء الأمامى مسئولة عن التخطيط والبعد المستقبلى (المستقبل) وتلعب المناطق الأمامية من المخ دوراً هاماً فى تنظيم حالاتنا الوجدانية واصدارنا الحكم على الأشياء . وبفضل تنظيم المناطق الأمامية للمخ للتفكير الناقد وحل المشكلات يتجاوز الانسان الاستجابة العفوية التى قد تؤدى إلى السلوك المنحرف سواء فى التعريف القانونى للسلوك الاجرامى ، أو التعريف الاجتماعى للسلوك الغير اخلاقى .

تطبيقات تربوية :

بالرغم ان التطبيق التربوى للبحث العلمى فى مجال الانفعالات والحياة الوجدانية مازال محدودا إلا أن هناك بدايات وهى بدايات نادى بها التربويون من زمن بعيد . وهذا ليس بغريب فنحن فى حركة تعلم مستمر لما يتوائم أو لا يتوائم مع المطالب الوجدانية للتلاميذ . اما ما نقدمه هنا فهو التدعيم البيولوجى لممارساتنا التربوية . .

فيما يلى نقدم بعض المبادئ العامة وتطبيقاتها فى الفصل الدراسى .

(١) العواطف والانفعالات جزء من بنائنا ، نحن لم نتعلمها كما نتعلم رقم تليفون، ولا نستطيع ان نغيرها بسهولة . ولكن فى نفس الوقت لا نستطيع تجاهلها - فنحن نستطيع ان نتعلم كيف ومتى نستخدم العمليات المنطقية لتنظيم عواطفنا . فعلينا ان ننمى بعض مهارات ضبط النفس - سواء لدى التلاميذ او المعلمين التى تشجع السلوك الموضوعى الذى يستبعد اشكال السلوك غير الفعالة مثل السلوك الذى يقيم ويصنف البشر إلى جيد - سئ والذى يتسم بالاندفاع فى التعبير عن المشاعر العنيفة دون روية او مراعاة للآخرين ، وهى اشكال السلوك التى تفلت من رقابة المنطق .

ليس من الصعب استيعاب تعبير التلاميذ عن انفعالتهم داخل الفصل - فإذا حدث صراع بين التلاميذ فى فناء المدرسة قبل دخولهم الفصل فمن الممكن للمعلم ان يسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم - حتى إذا ما انتهى الجهاز اللمبى من التعبير عن نفسه ، يبدأ نشاط القشرة الحديثة اى المنطق فى معالجة الموقف . وهناك بدائل متعددة لاستيعاب انفعالات التلاميذ قبل بدء المناقشة المنطقية . لكن الخطأ بدء المناقشة اثناء حدة الانفعال .

(٢) معظم التلاميذ يعرفون جيدا بعض المعلومات عن انفعالاتهم وانفعالات الآخرين وبالرغم من ذلك فليس لديهم تحديد واضح لها - ولذلك فعلى المدرسة ان تركز على الأنشطة الميتا معرفية التى تشجع التلاميذ على الكلام عن مشاعرهم وانفعالاتهم - والاستماع لحديث زملائهم عن مشاعرهم أيضا ، وان يفكروا فى دوافعهم ودوافع الآخرين ، إن مجرد استخدام اداة التساؤل لماذا ؟ تحول مسار الحوار نحو الدوافع والانفعالات ولنقارن بين سؤال يبدأ بلماذا وآخر يبدأ بأين مثلا :

لماذا انشئت الأمم المتحدة ؟

أين مقر الأمم المتحدة ؟

لاشك أن إجابة السؤال الأول ذات مضمون وجدانى لا يتوفر فى اجابة السؤال الثانى .

(٣) الأنشطة التى تؤكد على التفاعل الاجتماعى والتى تشمل نشاط الجسم كله تؤكد التدعيم الوجدانى - فالألعاب الجماعية والمناقشة الجماعية والرحلات والعمل الجماعى والتعلم التعاونى والألعاب الرياضية والأنشطة الفنية امثلة لتلك الأنشطة التى تشجع المساندة الوجدانية .

وبالرغم اننا نعرف ان هذه الأنشطة ترفع كفاءة التعلم لدى التلاميذ إلا اننا نقدمها كمكافئات وبالتالى نسحبها او نحجبها حين يسئ التلاميذ التصرف ، او حين لا تسمح الميزانية .

(٤) ترتبط الذكريات بالمجال الذى وقعت فيه - الأنشطة المدرسية التى ترتبط بمجالات ايجابية محببة للتلاميذ يكون تذكرها اكبر - بمعنى ان الأنشطة التى تستدعى الجوانب الانفعالية الوجدانية ، مثل لعب الأدوار والمماثلة والأنشطة التعاونية كلها تتيح للتلاميذ مجالات ايجابية ووجدانية تجعل تذكرها سهلا فى المواقف المشابهة .

(٥) إن البيئة المدرسية المشحونة بالتوتر الإنفعالى بيئة تعوق قدرات التلاميذ على التعلم - إذ ان احترام الذات والشعور بالسيطرة على البيئة عاملان هامان فى مواجهة التوتر - قد يحقق المناخ المدرسى المتسلط نجاحا اقتصاديا او كفاءة او يكتسب ثقة الآخرين ، ولكنه فى نفس الوقت يخلق مناخا من التوتر المعوق للتلاميذ والمعلمين على السواء . باختصار يجب أن تنظر للتلاميذ باعتبارهم اجسام تتحكم فيها عقول .

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـئلـة

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)

التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٥) — قراءة وتأمل : تدريس إتخاذ القرار الاجتماعى

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- تدريس إتخاذ القرار جون كلابى وموريس إلياس John Clabby and Maurice Elias

مقدمـــة :

سوف يساعدك هذا النشاط على تدريس إتخاذ القرار - سوف تقرا نموذجا فريدا لحل المشكلات وإتخاذ القرار يؤكد على المشاعر (الانفعالات) والتحديات او العقبات التى تثير الانفعالات فتوجهها تجاه الحلول التى يتم اختيارها . هذا التأكيد يرتبط مباشرة بمجال التنظيم الوجدانى Emotional regulation .

التوجيهات :

- ☐ اقرا مقال « تدريس اتخاذ القرار الاجتماعى « .
- ☐ استخدم دليل المناقشة الذى يتضمنه النشاط ، يمكن للأفراد الإستفادة منه فى ملاحظة افكارهم ، كما يمكن استخدامه لتوجيه المناقشة الجماعية - ويمكن الجمع بين الاستخدامين .

دليل المناقشة : تدريس اتخاذ القرار الاجتماعى :

- ☐ فكر فى حدث أو موقف ذى شحنة وجدانية مر فى حياتك ، وكيف يمكن ان تطبق الخطوات الثمانية لحل المشكلات واتخاذ القرارات فى ذلك الحدث او الموقف ؟
- ☐ كيف يمكن ان تستخدم نموذج إتخاذ القرار الاجتماعى ذو الخطوات الثمانية داخل الفصل ؟
- ☐ كيف يمكن ان تستخدم نموذج اتخاذ القرار الاجتماعى ذو الخطوات الثمانية مع تلميذ لديه مشكلة ما ؟
- ☐ تامل فى أسلوبك المفضل فى استخدام حل المشكلات لمواجهة مشاعر عنيفة او مشاعر قوية .

كيف ترتبط المقالة التالية بأسلوبك فى حل المشكلات ؟ وكيف تختلف ؟

- ☐ هل لديك أساليب اضافية تستخدمها فى حل المشكلات؟ وما هى ؟

تدريس أتخاذ القرار الأجتماعى

يعد المنحى الاجتماعى فى حل المشكلات عنصرا أساسيا لتنمية الوعى الاجتماعى وهو استراتيجية تتكون من ثمان خطوات يمكن للتلاميذ فى جميع الاعمار ان يستخدموها لمواجهة الضغوط وإتخاذ قرارات حكيمة .

هناك اعتراف عام بين التربويين ان التنشئة الاجتماعية للتلاميذ تعتبر هدفاً اساسياً من اهداف المدرسة . ولاشك ان الأباء والمعلمين يدركون تماماً ان التلاميذ معرضون لرسائل مضللة وغير مقبولة مصدرها الزملاء ، والإعلام بأشكاله المختلفة (تليفزيون ، مطبوعات ، موسيقى ، افلام سينمائية .... الخ) وهوو ما يمكن ان نسميه المقرر الخفى .

هذا المقرر الخفى يشكل الإطار الذى يعيش فيه التلاميذ ويدركون من خلاله المدرسة ومتطلباتها . ولأسباب اجتماعية ومرحلية مختلفة فإن كثيرا من التلاميذ لا يقبلون على مصادر معلومات اخرى غير تلك المذكورة سابقاً . ولذا يحذر بروفينبرنر Bronfenbrenner 1979 من تاثير هذا « المقرر الخفى » الذى يؤدى إلى تهميش دور المدرسة البناء وخلق مناخ غير إيجابى ، وتكون النتيجة اطفالا لا تنمو كفاءاتهم إلى حدها الأقصى فى مراحل نموهم المبكرة ولا يستطيعون مواجهة المتطلبات المتزايدة التعقيد التى تميز حياة الراشدين .

لا يستطيع الأباء والمربون ومتخذو القرار تجاهل هذا « المقرر الخفى » وتؤكد التقارير الحديثة أن المدارس الجيدة لا تركز جهودها على المحتوى الاكاديمى فقط Rutter 1983 ، Wynne and Walberg 1985 وإنما هناك إهتمام صريح بالنمو الاجتماعى للتلاميذ - حيث ان التركيز على الجانب الأكاديمى لا يجنب التلاميذ التعرض لمخاطر الانزلاق إلى الانحرافات التى تعانى منها المجتمعات بشكل عام . ولذا فالمطلوب ان تبذل المدرسة كل الجهود لتحسين النمو الاجتماعى لتلاميذها وتنمية شعورهم بالارتباط والانتماء Connecte dness

لقد ادخلت جهود التربية الاجتماعية فى المدارس تحت مسمى التربية الوجدانية affective education ولكن هناك اتفاق عام ان البرامج المدرسية لم تكن بديلا ولا نداً « للمقرارات الخفية » ، لأنها لم تكن تحظى بالأهمية والتركيز المطلوبين .

ولكن لحسن الحظ فإن التأكيد الراهن على تدريس التفكير الناقد من خلال المواد الاكاديمية ، يدعم أهمية المواد التعليمية التى تهتم بالعمليات المعرفية فى مجال العلاقات الشخصية والاجتماعية .

معمل للتعلم :

فى السنوات الثمانية الماضية كان مشروع « تحسين الوعى الاجتماعى وحل المشكلات الاجتماعية » بمثابة معمل للتعلم للراشدين المهتمين ببناء كفاءات الأطفال لمواجهة الضغوط ومواجهة مواقف التفاعل الاجتماعى . بدا هذا المشروع فى ولاية نيوجرس الامريكية ثم انتشر إلى ولايات اخرى داخل الولايات الامريكية وكذلك إلى بريطانيا . والمشروع جماع لجهود هيئات علمية متعددة .

هذا المشروع يستمد جذوره من اعمال جون ديوى وجان بياجيه وغيرهما من كبار المنظرين والفلاسفة . وفيما يلى نذكر بعض الأسس المحورية لهذا المشروع :

١ - درس المهارات فى تتابع منظم Teach an ordered sequence of skills

هناك نظام هيراركى (متدرج) فى المهارات اللازمة للعلاقات الاجتماعية ذات الكفاءة ، والأساس الأول لهذا النظام الهيراركى هو مهارات حل المشكلات اى المهارات اللازمة للتحليل والفهم والاستعداد للأستجابة لمشكلات الحياة اليومية وإتخاذ القرارات ، وحل الصراعات .

شكل ٥ - ١

خطوات بناء مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار

١ - إبحث عن علامات ومؤشرات للمشاعر ا لمختلفة .

٢ - اذكر لنفسك ما هى المشكلة .

٣ - حدد هدفك .

٤ - توقف وفكر فى اكبر عدد من الحلول الممكنة للمشكلة .

٥ - فكر فيما يترتب على كل حل على حده .

٦ - تخير افضل الحلول بالنسبة لك .

٧ - ضع خطة للتنفيذ وراجعها .

٨ - جرب التنفيذ وفكر مرة ثانية .

٢ - ركز على مواقف اتخاذ القرار : Focus on decision making situations

كثير من مشكلات الشباب تنشأ من مواقف تتطلب اتخاذ قرار هام ، وتقع هذه المواقف فى غياب الكبار غالباً او على الأقل فى غياب الوالدين او دون اشرافهم . ويعتبر تخريب ممتلكات المدرسة والفشل المدرسى والتسرب والادمان نماذج للمشكلات التى يمكن ان تبدا من استجابة تلقائية لمثل هذه المواقف كقبول التلميذ لدعوة مثل « تعال بنا نكتب على حائط المدرسة » .. «انا لا اصدق انك قلق بخصوص الواجبات، إنس الواجب المدرسة وتعال معنا » ... « لماذا لا تدخن » . اختيار التلميذ طريق الانحراف او طريق النجاح يتحدد بالقرار الذى يتخذه فى مثل هذه المواقف الضاغطة .

٣ - قدم استراتيجية معرفية : Provide a cognitive strategy

المناهج التقليدية فى التربية الوجدانية تتركز حول ا لمحتوى Content فتكون من وحدة عن الادمان ، وحدة عن التعصب ، وحدة عن التغذية ... وهكذا - ولكن الاتجاه الأكثر فاعلية هو تقديم إطار عام يوحد كل ا لمجالات ويقدم استراتيجية يمكن استخدامها فى جميع ا لمجالات لمواجهة قضايا متنوعة - وقد استخدم المشروع الذى نحن بصدد عرضه بنجاح كبير فى مدارس متعددة ، وتم من خلاله التدريب على استراتيجيات ومهارات التفكير فى حل المشكلات واتخاذ القرارات وهو فى جوهره تقديم للخطوات الثمانية فى شكل ٥ - ١ باللغة التى نستخدمها

فى مراحل التعليم المختلفة الابتدائية - الاعدادية - الثانوية . ويتعلم التلاميذ هذه الخطوات الثمانية كاستراتيجية لحل المشكلات . وتتضمن الأنشطة المختلفة فى المقررات الدراسية تطبيقات لاتخاذ القرار . يركز هذا البرنامج على استخدام اطر التفكير كمنظمات organizers ، وهو يدعم تعلم استخدام الإستراتيجيات ، باعداد التلاميذ لاستخدام مهارات إتخاذ القرار فى مجالات الحياة الهامة (Jones 1986 , Perkins 1986) .

٤ - إجعل المعلمين يستخدمونها (الاستراتيجيات) :

Make it usableby educators

اطلب من المعلمين والآباء استخدامها لأن استراتيجيات اتخاذ القرار وحل المشكلات يمكن استخدامها فى مراحل النمو المختلفة ، فهى أداة قوية يمكن للآباء والمعلمين استخدامها لمقاومة « المقرر الخفى » - وتعتبر الخطوات الثمانية هى اللبنات الأساسية فى مساعدة التلاميذ على بناء استراتيجية وتعميم استخدامها فى العلاقات الاجتماعية وفى مواقف إتخاذ القرار - ومع نمو التلاميذ فإن فهمهم للمواقف وقدراتهم المعرفية تزداد نضجا ولكن تظل استراتيجيات إتخاذ القرار التى تقدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية يمكن استخدامها فى المرحلة الثانوية - ويستطيع الأباء والمعلمون ان يراعوا تغيرات النمو فيعدلوا فى هذا الإطار بما يتناسب مع خبرات الأبناء ومهاراتهم .

٥ - ضمن البرنامج انشطة تساعد على المحافظة على بقائه وتعميمه فى مواقف جديدة :

Build in activities toaid maintenance and generalization

على اساس المبادئ النفسية والاجتماعية والبيولوجية لمرحلة النمو وضع مصمموا المشروع مبادئ على اساس نظرية التعلم الاجتماعى (Rotter 1959) ومؤداها ان الاحتفاظ بالاستراتيجيات وتعميم استخدامها دالة على مدى قوتها ومدى تدعيم البيئة لاستخداماتها . فبدون تدعيم تفشل برامج التربية الوجدانية فى ان تنتقل وتستخدم فى الحياة الفعلية - ولذلك فإن المشروع يهتم بتطبيق الأستراتيجيات - وذلك بتدريب الأباء والتربويين على تشجيع التلاميذ على استخدام استراتيجيات حل المشكلات وإتخاذ القرارات فى مواقف الحياة اليومية.

وقد وجد مستخدمو المشروع ان نجاحه يرتبط بشكل مباشر بالمحافظة على الإستراتيجيات وتشجيع البيئة على استخدامها فى كل المواقف - وكانت افضل النتائج التى حققها المشروع حين اضبحت الخطوات الثمانية لغة عامة بين التلاميذ يخلقوا من خلالها جوا مدرسيا يتسم بالوعى الاجتماعى ، وروح الانجاز والعمل المشترك لحل المشكلات - **الأطفال الذين يتعلمون مهارات أتخاذ القرار ينمو لديهم أحساس بالتمكن « أنا استطيع .... » وهو أحساس يحمى الأطفال الذين يعانون من مشكلات من التسليم فى المواقف الصعبة كما يحمى الأطفال الذين يتعرضون لمشكلات من الأنسحاب لأول بادرة صعوبة فى بعض المواقف الجديدة .**

المبادئ الأولية الفعالة Primary Working Principles

الخطوات الثمانية توليف لنتائج البحوث العلمية للتفكير الناقد وحل المشكلات . وكل خطوة لها ارتباط نظرى وعملى بالتنشئة الاجتماعية الايجابية .

فى الخطوة الأولى من خطوات اتخاذ القرار ؛ « **ابحث عن علامات للمشاعر المختلفة** » قلق - خوف - تردد . هذه الخطوة تمثل مدخل التلميذ فى العمليات المعرفية لحل المشكلات - وهى خطوة هامة تغفلها برامج تنمية التفكير بشكل عام . فى المواقف التى تتطلب إتخاذ قرار ، تكون الهاديات الانفعالية أو العلامات الانفعالية مدخلا مناسبا يوجه التلميذ نحو البدء فى حل المشكلة .

فى هذه الخطوة يعلم التلاميذ كيف يتعرفون على شعورهم بالإحباط او الحيرة أو عدم التيقن (التأكد) كعلامة أو اشارة لوجود مشكلة تتطلب البدء فى حلها - هذا مدخل يختلف عن محاولة تجاهل هذه الاشارات الانفعالية أو استبعادها او تجنبها او الاستجابة الاوتوماتيكية لها ، هروب - هجوم فى هذه الحالة يستطيع التلاميذ ان يمارسوا بعض الضبط المعرفى وان يستخدموا مهاراتهم فى حل المشكلات - وبالمثل فالانتباه للإشارات او الهاديات الدالة على مشاعر الاخرين تتيح لهم معلومات لازمة وضرورية فى توجيه الاستجابة الصحية فى المواقف المختلفة .

فإذا تم التعرف والتنبه للمشاعر او العلامات الوجدانية - والتعبير عنها أو صياغتها فى كلمات دالة عليها فإنه يمكن ربطها بموقف معين فنقول مثلا « انا اشعر باضطراب لأن عندى إمتحان غدا » أو « يبدو ان هؤلاء الأولاد عدوانيين وهذا ما يثير قلقى او خوفى » فى هذه الحالة يستطيع التلميذ ان يحدد هدفه فى هذا الموقف وتحديد الهدف خطوة اساسية للسلوك الفعال وفى حل

المشكلات « انا اريد ان يكون ادائى جيدا على الأمتحان « « اريد ان ابتعد عن هؤلاء الصبية العدوانيين « .

تقييم المشروع وتحسينه:

استطاع مصممو المشروع (البرنامج) ان يقوموا بتقييم نتائجه وكذلك تقييم التعديلات التى ادخلت عليه واختباره فى الواقع (اختبار ميدانى) على مدى ثمان سنوات تم اثنائها تعلم طرق متعددة لزيادة فاعلية البرنامج ، وتبين لهم ان اهم طريقين هما :

(١) تعليم التلاميذ مهارات الاستعداد لحل المشكلات او التهيؤ لحل المشكلات وهى مهارات تؤكد على تنمية ضبط النفس والوعى بالآخرين والثقة وكلها مهارات تيسر الإستفادة من برنامج حل المشكلات وإتخاذ القرارات .

(٢) إرساء مجموعة من المبادئ للمساعدة فى توجيه عملية تطبيق البرنامج (المشروع) فى المدارس واعتباره عنصرا من عناصر البناء المدرسى حتى ينتظم فى نسيج النظام المدرسى .

وقد اشارت نتائج التقييم إلى ان المعلمين يستطيعون تدريس المهارات التى يتضمنها البرنامج بكفاءة ، وان التلاميذ يستمتعون بتعلمها ، وان التعلم المدرسى يرتبط ايجابيا بتحسن مهارات التلاميذ على مواجهة الضغوط والتوترات - بمعنى ان تعلم مهارات حل المشكلات صاحبه تحسنا فى الأداء الاكاديمى .

كيف نأخذ المقرر الخفى فى الحسبان :

تأمل للحظة مدى ما يشعر به المرء من اضطراب وتشتت حين تكون اهدافه غير واضحة او كثيرة بصورة مبالغة - قد تتاح الفرصة للبعض ان يتعلم اثناء التنشئة الاجتماعية ان يتفهم المواقف المحيطة به او التى تواجهه ، وان يفهم مشاعره نحوها وان يحدد اولوياته واهدافه - ولكن هناك اخرون لا تتاح لهم هذه الفرص - فوجود « المقرر الخفى « وبعض الظروف الأسرية الصعبة تقلل فرصهم فى تعلم خطوات التفكير الناقد وتقلل فرص تدعيمه والاحتفاظ به واستخدامه فى مواجهة مواقف الحياة - ان الخطوات الثمانية التى تنمى مهارات حل المشكلات تكون عناصر استراتيجية صحيحة ومفيدة تساعد التلاميذ على تجنب مشكلات التنشئة الاجتماعية .

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٦) حل الصـراع : تحـليل مجال القـوة

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ « الطريق إلى السـلام داخـل مدارسـنا »

"The Road to Peace in our Schools"

- Linda Lantieri and Janet patti — ليندا لانتيرى وجانيت باتى

○ التفكير فى ثقافة مدارسنا : تحليل مجال القوة .

شكل ٦ - ١

مـقـدمـة :

تقدم عملية تحليل مجال القوة اداة بصرية لتحديد العناصر او القوى التى يمكن ان تدعم بيئة تعليمية لا تتسم بالعنف وكذلك العناصر او القوى التى تكف نمو مثل هذه البيئة ويمكن استخدام تحليل مجال القوة لتحديد ما يجب عمله للحد من تاثير القوى السلبية وحل مشكلة معينة من اجل تحقيق هدف محدد .

بعد قراءة « الطريق إلى السلام داخل مدارسنا » قد تود ان تناقش ثقافة المدرسة على اساس الأفكار التى وردت فى المقالة عن الثقافة . يمكنك أن تبدأ المناقشة باستخدام شكل ٦-١ « التفكير فى ثقافة مدرستنا » .

التوجيهـات :

- ❑ على الجانب الأيمن شكل ٦-١ اذكر مصادر القوى التى تدعم المجتمع التعليمى الذى لا يتصف بالعنف ، وعلى الجانب الأيسر اذكر مصادر القوى التى تضعف مثل هذا المجتمع .
- ❑ حدد بعض الطرق التى تستطيع أن تستخدمها لإضعاف القوة المثبطة لهذا المجتمع . (نحن نقترح ذلك لأنك إذا اكتفيت بتحديد القوى التى تدعم المجتمع الذى لا يمارس العنف ، فإن القوى المثبطة سوف تصبح اقوى .
- ❑ صمم خطة عمل لتحقيق اهدافك .

الطريق إلى السلام فى مدارسنا

من خلال منهج مدرسى شامل - استطاع برنامج الحل الأبداعى للصراع ان يعلم الآلاف من مختلف الأعمار - الصغار والكبار كيف يتعاملون بإيجابية مع اختلافاتهم مع الآخرين ويخلقون مجتمعاً تعليمياً مسالماً .

يشير الكاتب وهو مدير برنامج قومى للحل الإبداعى للصراع - إلى خبرته حين كان يعمل معلماً فى مدرسة ابتدائية فى بيئة محرومة وكان جميع تلاميذ فصله لديهم حاجات غير مشبعة ولديهم معوقات تحول دون تعلمهم بكفاءة - ومع ذلك فكان لديهم احساس بالانتماء لمجتمعهم ، ميثاق غير مكتوب تدعمه انشطة دور العبادة ، حرارة العلاقة بين الجيران ، شعور عام بين الكبار والصغار بالأبوة . يقول الكاتب ان فى هذه الفترة من حياته لم يكن يدور بخاطره انه فى يوم من الأيام سيكون هناك برنامج تليفزيونى بعنوان « الأطفال يقتلون الأطفال » تغير الزمن حيث تحل الفوضى والاضطراب محل المجتمع المتماسك .

يذكر الكاتب بعض النماذج الأمريكية ليدلل على انتشار العنف ، فيذكر ان كل ثانية يتم الاساءة لطفل ما ، وكل ٤ دقائق يتم القبض على طفل لاقترانه بجريمة عنف ، وكل ٩٨ دقيقة يصاب طفل بطلق نارى . وان عدد تلاميذ المدارس الذين يحضرون سلاحاً إلى المدرسة في الأيام العادية يبلغ ١٣٥٠٠٠ وذلك لعدم شعورهم بالأمن . وان واحداً من كل ستة اشخاص فى المجتمع الأمريكى يعرف شخصياً شخص ما اصيب فى حادث عنف وان الأطفال يذهبون إلى مدارسهم فى حالة خوف وغضب لم يسبق ان حدثت

الثقافة المتحولة فى المدرسة : Transforming School Culture

تقوم المدرسة بدور اساسى فى التنشئة الاجتماعية للتلاميذ فالمدرسة هى المكان الوحيد الذى يقضى فيه ابناؤنا معظم وقتهم - ياتون من اسر مختلفة بخلفيات متنوعة ، ويمكن ان نورد هنا ملاحظة احد المعلمين الأمريكيين على التلاميذ فى مدرسته ، يقول انه حين بدء عمله كمدرس منذ عشرين عاماً كان التلاميذ يتطلعون للمستقبل وكان لديهم امالاً عريضة - اما التلاميذ الآن فقد فقدوا هذا التطلع وهذا الأمل لأن الكبار المحيطين بهم سبقوهم لذلك - ويرى أن مسئولية المدرسة هى اعادة هذا الاحساس بالأمل لتلاميذها .

- من الواضح ان المدرسة الآن عليها ان تلتزم بدرجة اكبر من السابق بخلق مجتمع مدرسى يهتم بحياة التلاميذ الاجتماعية والوجدانية - نحن نحتاج إلى رؤية جديدة للمدرسة ، رؤية تهدف إلى تربية القلب إلى جانب العقل . ان الذى يميز برنامج حل الصراع إبداعياً (الحل الابداعى للصراع) عن غيره من برامج منع العنف فى المدرسة ، هو تأكيده على تحويل ثقافة المدرسة إلى مجتمع تعليمى غير عنيف لقد نمى برنامج « نموذج المدرسة المسالمة » بتضافر جهود فريق من المعلمين والتربويين داخل الفصل وفى المجتمع المدرسى على مدى سنوات طويلة من خلال تطبيق منهج الحل الإبداعى للمشكلات فى حل الصراعات اليومية .

والمسلمة الأساسية وراء هذا الجهد تبنى المدرسة مبدا ؛ مواجهة المشكلات وليس إخفائها ،كل فرد يحترم الأخر ، الاختلاف والتنوع امر مقبول بل وله قيمته وفاعليته ، الأفكار الجامدة ذات المضمون السلبى يجب مقاومتها ، هناك قوانين ومعايير شديد ضد حوادث العنف او التعصب - واخيراً فإن القوة داخل المدرسة موزعة بين التلاميذ والمعلمين والإدارة المدرسية ، فالمناخ الديمقراطى يلائم نمو المسئولية الاجتماعية والمدنية .

سوف نورد فيما يلى نموذجاً لأحد الفصول التى تستخدم برنامج الفصل المسالم ؛ يجلس المدرس فى اخر الفصل - فى الجانب الأيمن فى مقدمة الفصل ركن يحمل اشارة كبيرة ملونة تحمل عنوان « ركن السلام » وفيه بعض التلاميذ يقومون بانشطة مختلفة - باقى الفصل فى اماكنهم يعملون - وفجاة يقطع احد التلاميذ هذا الهدوء حين يطلب من زميل له ان يعيد له كتابه - « هذا كتابى أعده لى انت واخذت كتابى » ويرد الآخر بصوت اعلى « لم اخذ كتابك ، هذا كتابى انا » ويستمر صياح التلميذين وتبادل الاتهام ، إلى ان تاتى زميلة لهما وهى وسيط السلام Mediation هل تريدون ان اساعدكما ؟ وهنا توقف التلميذان عن العراك . هنا تاتى المعلمة وتقول لهما اريد منكما ان تهدا اولاً ثم تقررا ما إذا كنتما تريدان وسيطاً يساعدكما او تريدان ان تناقشا الموضوع معى .

مازال التلميذين فى حالة غضب وهياج ولكن كل منهما اتجه إلى ناحية في الفصل . فهذا هو الإجراء المتبع - جلسا متباعدين لفترة حتى هدا الغضب ثم بدءا فى حل الصراع واتجها إلى وسيط السلام للمساعدة واثناء الدقائق القليلة التى استغرقها هذا الموقف كان باقى التلاميذ فى اماكنهم يعملون فى هدوء .

فى مثل هذا الفصل يعرف التلاميذ ان عليهم أن يعبروا عن غضبهم وان يتحكموا فيه بأسلوب مناسب وكذلك فإن لديهم المهارات اللازمة لحل الصراعات بدون عنف ، فكل من المعلم والتلميذ قد تدرب على التوسط والتفاوض واكثر من ذلك فإن النظام داخل الفصل ليس مسئولية المدرس فقط ، فقد اشترك التلاميذ فى وضع القواعد ، ويعرفون جيداً ما يترتب على كسرها . مثل هذه الفصول لا تكتفى بردع ومنع العدوان البدنى بل يمتد الردع إلى العدوان اللفظى والإهانة .

بدايات البرنامج :

بدا هذا البرنامج عام ١٩٨٥ بثلاث مدارس ثم انتشر فى كثير من المدارس ليقدم فى خمس ولايات أمريكية . مجموع المدارس التى يقدم فيها البرنامج ٣٢٥ مدرسة من المراحل المختلفة اي ١٥٠ الف تلميذ ويعد هذا البرنامج من اكثر البرامج فى المدارس انتشاراً وله مكانته العلمية والتطبيقية فى منع العنف او الوقاية من العنف Accounting Office U.S. General (1995) .

وبتامل تطور البرنامج لتحديد العوامل ذات الفاعلية التى اسهمت فى جعل المدارس مجتمعا تعليمياً يسوده السلام والحب . ان المقرر الذى نقدمه فى هذا البرنامج اساسه المهارات وهو يهدف إلى نمو المسئولية الاجتماعية كمنتج نهائي - كما يهدف لجعل كل تلميذ او مشارك يقوم بدور إيجابى فى صياغة مستقبل المجتمع المدرسى .

كل تلميذ له دور فى وضع المعايير داخل الفصل - وهو يعرف النتائج التى تترتب على الخروج علي هذه المعايير .

ان المدارس والفصول الآمنة التى يسودها السلام لا تهدف فقط لتجنب المخاطر، بل هى نماذج تحتذى على المستوى المجتمعى العام .

نموذج المدرسة المسالمة : The Peaceable Schools Model

الاستراتيجية الأولية لبرنامج الحل الإبداعى للصراع هى الوصول إلى الصغار عن طريق الراشدين الذين يعيشون معهم بشكل دائم ، سواء فى المنزل او المدرسة او غيرها من المؤسسات الاجتماعية - ويهدف البرنامج إلى تنمية الصغار اجتماعياً ووجدانياً وتزويدهم بالمهارات اللازمة لحل الصراع والوساطة وكذلك تنمية الاتجاه الايجابى وتقبل الثقافات المختلفة عن ثقافاتهم .

والبرنامج لا يعد مواد تضاف إلى المواد التعليمية وليس برنامجاً للتدخل الارشادى ، ولكنه التزام طويل المدى (على الأقل خمس سنوات) تقبله المدارس التى تريد تطبيقه - ويتضمن النموذج المكونات الاتية :

مقرر يتركز على تدريس المهارات الأساسية : Teaching Key Skills

ونعنى بالمهارات الأساسية الاستماع الايجابى ، التعاطف العقلانى ، واخذ رؤية الآخرين فى الاعتبار ، التعاون ، التفاوض ، التعبير عن المشاعر بطريقة مقبولة ، التوكيدية مقابل الانسحابية والعدوانية .

وتتضمن الدروس لعب الادوار ، عمل مقابلات ، مناقشات جماعية ، عصف ذهنى، توظيف لحظات التعلم وتنشا من مواقف تلقائية تحدث فى الفصل او فى الحياة اليومية يوظفها المعلم ليؤكد من خلالها مبادىء البرنامج ويساعد البرنامج المشاركين على تقبل التنوع والاختلاف الثقافى ، كما يعلمهم طرق مقاومة التعصب .

النمو المهنى للمعلمين: Professional development for Teachers

ويقدم ٢٤ ساعة تدريب فى مهارات الاتصال وحل الصراع ، وتطبيق البرنامج وكذلك استراتيجيات المزج بين مفاهيم البرنامج ومهاراته والمواد التعليمية كالدراسات الاجتماعية واللغة .

إن مفتاح نجاح البرنامج هو تدعيمه بالمتابعة . فكل مدرس يتابعه احد أعضاء هيئة البرنامج الذى يقوم بزيارة المدرسة من ست إلى عشر زيارات اثناء السنة الدراسية ويساعد المدرس فى إعدادالمواد التى يقدمها ، وفى ملاحظة الفصول الدراسية، وفى تقديم دروس توضيحية ليسترشد بها المدرس وفى مناقشة ما يهمه من القضايا ا لمختلفة .

توسط الطلبة : Student - Led Mediation

هو جزء من الجهد الأكبر الموجه للعمل مع الهيئة المدرسية والتلاميذ داخل الفصل . برنامج الوساطة Mediation يقدم نموذجاً جيداً لتعليم الزملاء عدم العنف واحترام الاختلاف ، كما انه يدعم مهارات التلاميذ فى حل مشكلاتهم . وقد عبر احد الوسطاء فى احد المدارس الثانوية عن دور الوساطة كما ياتى :

الإنسان يريد ان يكون محترماً . ويرى ان هناك طريقاً واحداً لذلك ان تكون عنيفاً وجريئاً - هكذا احصل على الاحترام بان اكون عدوانياً ولكننى تغيرت كثيراً فى طريقتى فى إدراك الآخرين ، اننى الأن استمع إليهم واتكلم معهم . انه نوع آخر من الشعور بالاحترام وهو يبعث السعادة فى النفس .

ويمكن ان يحقق التوسط خطوات واسعة نحو تحسين المناخ المدرسى ولكن لا يمكن ان يكون بديلاً عن سياسة منظمة - فالواقع انه ما لم يكن هناك نظاماً حاسماً لردع الشجار والعنف فالأغلب ان التلاميذ لن يلجؤا للوسيط لمساعدتهم.

تدريب الإداريين : Administrator Training

من خلال تدريب الإدارة المدرسية على المفاهيم الأساسية للبرنامج ، حيث يوضح لهم كيف يستطيعون تشجيع كل فرد فى ا لمجتمع المدرسى على ان يتبنى مفاهيم البرنامج الخاصة بالمواجهة الإبداعية والديمقراطية والإنسانية للصراع والاختلاف - وكثير من مديرى المدارس يعترف بفاعلية البرنامج فى خلق مناخ سلمى ، اى فى خلق ثقافة مدرسية مسالمة ، حتى ان بعض المديرين يقررون ان واقع مدارسهم يكاد ينطبق على ما كانوا يتمنونة .

تعليم الأبـــــاء :

قدم المشروع ٤ ورش عمل للأباء كل منها ثلاث ساعات حول « السلام داخل الأسرة » اساسه إتاحة الفرص للأباء او من يقوم برعاية التلاميذ ان يتوقفوا ويفكروا فى تصرفاتهم مع ابنائهم - ماذا يفيد ، فيحافظوا عليه ، وماذا يتطلب التغيير ثم يناقش موضوع الاتصال داخل الأسرة ، حل الصراع ، العلاقات بين افراد الأسرة - ثم تدرس مهارات الاستماع الإيجابى ، التفاوض على اساس حل يرضى جميع الأطراف (Win - Win) (الجميع منتصر) وغيرها من الاستراتيجيات التى تدرس للتلاميذ - ويحضر الأباء هذه البرامج وهم حريصون على الاستفادة منها ومتطلعون لاكتساب المهارات الجديدة . ومن الطبيعى ان يكون للمكون الخاص بتدريب الأباء فى البرنامج دور اساسى فى تحقيق النجاح والتقدم ويستشهد الكاتب بما قاله احد الأباء من ان الابناء لا يفعلون دائماً ما نقوله ولكنهم يفعلون ما نفعله فى معظم الأحيان ، فإذا قدمنا نموذجاً للسلام فى المنزل سوف يتعلم الابناء ذلك النموذج . وقد ادى نجاح ورش العمل الخاصة بالأباء لتشجيعهم وتأييدهم للبرنامج .

يذهب التلاميذ إلى المدرسة أكثر خوفاً وأكثر غضباً من أى وقت مضى ، ويحملون هذا الغضب والخوف إلى داخل جدران المدرسة .

هل يحقق البرنامج الهدف منه :

فى دراسة لتقييم برنامج الحل الابداعى للصراع فى مدارس نيويورك . ذكر تقرير Metis Associates ان ٨٧ ٪ من المدرسين المشاركين فى البرنامج وجدوا انه يؤثر تاثيراً إيجابياً على التلاميذ ، وقد استندوا فى هذا التقييم إلى المحكات الآتية ؛ تراجع مواقف العنف داخل الفصل - استخدام التلاميذ لمهارات حل الصراع بتلقائية ، نمو الوعى بالمشاعر والقدرة على التعبير عنها لفظياً - التعبير السلوكى عن الود ، تقبل الاختلاف مع الآخرين .

وتقوم هيئة المسئولية الاجتماعية فى ولاية نيويورك "Social Responsibility" بدراسة لتقييم البرنامج بمنحة مقدمة من مركز مقاومة المرض والوقاية منه Centers for Disease Control and Prevention إلي جانب منح مقدمة من هيئات غير حكومية . ويقوم الباحثون بتقييم البرنامج على اساس دوره فى تخفيض سلوك العنف وكذلك مدى اكتساب المعلمين والتلاميذ لمهارات حل المشكلات وممارستها فى الحياة اليومية - وتعد هذه الدراسة اكبر الدراسات حيث تشمل ٨٠٠٠ تلميذاً .

وتشير خبرة العاملين فى البرنامج إلى - جانب دراسات التقييم - ان البرنامج له تاثير حقيقى . ومع تزايد المطالبات الواقعة على المدرسة وتراجع الموارد يجد المدرسون ان هذا البرنامج يحدث تاثيراً إيجابياً فى المدرسة والتلاميذ حيث يدعم اي اصلاح فى البيئة المدرسية . حين يشعر التلاميذ بالأمان والاحترام والتمكن . فإن التعلم فى كل صوره سواء كان تعلم تطبيقى او اكاديمى ينو ويزدهر . ومن خلال ما نسمعه من المسئولون عن البرنامج ومن التلاميذ فاننا نشعر اننا نحقق نجاحاً فى تدريسهم منظومة جديدة . حيث يتعلمون كيف يصبحون اقوياء وان ما يقولونه او يفعلونه له وزنه وقيمته .

ونقف هنا عند حالة طفل كان يستخدم السلاح وهو فى التاسعة ، وقد تعلم منذ ذلك العمران يكون هو الجانى وليس الضحية وهو يحكى خبراته فى هذه المرحلة :

كنت افزع من حولى لأحصل على ما اريد . لم يكن لى اصدقاء ، كان الأطفال الأصغر منى يخافوننى وذات مرة ضربت طفلاً فى وجهه وكسرت نظارته - وشعرت بالزهو لذلك . ثم رايته يبكى ولم يكن قد فعل اى شىء يستوجب ما فعلته معه ، بدات اشعر اننى اخطات - وحين بدا هذا البرنامج فى مدرستى ، ارادا ابى أن اشترك فيه ، والتحقت به من اجل ابى - وفجاة بدا كل شىء يتغير ، وبدات اشعر باحترامى لنفسى من منظور مختلف .

شكل ٦/١

التفكير فى ثقافة مدرستنا (مناخ مدرستنا) : تحليل مجال القوة

عوامل (قوى) تنمى مجتمع اللاعنف	عوامل (قوى) تعوق مجتمع اللاعنف

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)

التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشاط (٧) قراءة وتأمل : كيف نوظف الصراع

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ كيف نوظف الصراع من منشورات ASCD

○ من دليل ASCD لآلان دور نسيف Alan Dornseif

التوجيهات :

اقرا دراسة الحالات الأربعة من دليل ASCD كيف تتصرف عند مواجهة صراع نزاع ؟

- ☐ املأ الجزء الخاص « حدد أسلوبك فى معالجة الصراع » .
- ☐ تامل الأساليب التى تستخدمها فى معالجتك للصراع وذلك بقراءة الجزء الخاص بطرق معالجة (مواجهة - إدارة) الصراع .
- ☐ فكر فيما تعلمته عن أسلوبك فى مواجهة الصراع . كيف يمكن ان تؤثر هذه المعرفة وهذا الفهم لأساليب معالجة الصراع فى تفاعلك مع الآخرين فى المستقبل ؟ كيف يمكن ان يؤثر فهمك لحل الصراع على ممارساتك اليومية داخل الفصل ، ومع الأباء، وفى المجتمع بصفة عامة .
- ☐ اكتب بسرعة (٩٠ ثانية) ، ما يرد لذهنك عن هذه الأفكار ثم اشترك مع زميل فى مناقشة ما كتبت ثم اشترك مع المجموعة كلها فى مناقشة جماعية .

كيف تتصرف عندما تواجه صراعاً: How Do You Handle Conflict?

سوف نعرض عليك اربعة حالات - ويلى كل منها بدائل للاستجابة او التصرف - اختر واحدة من هذه البدائل لتعبر عن تصرفك الفعلى - إذا شعرت أن هناك تصرفين يعبران عنك فضع علامة على الاثنين .

الحالـــة الأولـــى :

(س) مسئول عن مجموعة من خمس معلمين - لاحظ مؤخراً أن - احدى المعلمات ولتكن (ا) وهى ليست من مجموعته تكثر من زيارة (ب) وهى معلمة من مجموعته لتستعير منها شيئاً وتتجاذب معها الحديث لبعض دقائق .

وبرغم أن هذا لا يستغرق سوى دقائق إلا ان سلوك التلاميذ يزداد سوءاً وباقى أفراد الفريق يعترضون على ذلك . إذا كنت مكان (س) ماذا تفعل ؟

ا - اتكلم مع افراد مجموعتى ، واطالبهم بقصر الحديث مع الآخرين على ساعات الفسحة .

ب - أطلب من مدير المدرسة ان يطالب جميع رؤساء المجموعات بان يبقى المدرسين داخل فصولهم .

جـ- اواجه ا ، ب معاً واوضح لهم القوانين .

د - لا افعل شيئاً فمن السخف ان اصعد الموقف فهو لا يتجاوز دقائق محدودة .

هـ- احاول تهدئة باقى اعضاء المجموعة (المعترضين) فمن المهم ان يكون التعامل بينهم جيداً .

الحالـــة الثانيـــة :

(س) اخصائية المنطقة التعليمية فى تطوير المناهج وقد تم تكليفها من قبل الموجه العام بان تكون مقرراً للجنة تقوم بجمع البيانات لتحسين مهارات التدريس . وقد تقدم عضوان فى اللجنة باقتراحين مختلفين لكتابة نتائج التقرير - فاقترح احدهما ارسال النتائج إلى الموجه ثم إلى المدرسين حتى يرى الموجه التقدم الذى احرزته اللجنة ، اما الآخر فيرى أن ترسل النتائج اولاً إلى المدرسين حتى يستفيدوا منها فى تحسين مهاراتهم فى التدريس . وكلا الرايين له وجاهته - الموجه كان منشغلاً للغاية للأنتهاء من هذا المشروع - وليس هناك خطوات

محددة لرفع التقرير - إذا كنت مكان مقرر هذه اللجنة فانك :

ا - تقرر اى الرايين صحيح وتطلب من صاحب الراى الأخر الاتفاق مع القرار .

ب - انتظر واراقب ، فسوف يتبين الاقتراح الأفضل .

جـ- اطلب من صاحبى الاقتراحين الا يتشددا فى الخلاف فالأمر كله ليس بهذه الخطورة .

د - اجمع صاحبى الاقتراحين واحلل اقتراحهما للتوصل للاقتراح الأفضل .

هـ- ارسل نسخة من التقرير إلى الموجه ونسخة اخرى إلى المعلمين (بالرغم ما فى ذلك من جهد وتكلفة) .

الحالـــة الثالثـــة :

(س) رئيس وحدة الحاسبات الآلية وتتكون الوحدة من خمس اعضاء والعمل فى الوحدة يتطلب دقة وانتباه حيث ان اى خطا يتسبب فى اعطال باهظة فى الأجهزة أو يؤدى إلى تسرب المعلومات السرية . ويشك (س) في ان احد اعضاء فريق العمل ولنسميه (ا) يتعاطى المخدرات ويشك انه يتعاطى اثناء ساعات العمل - (س) لديه مؤشرات قوية لهذا التفكير ولكن ليس لديه دليل يقيم على اساسه اتهاماً واضحاً - إذا كنت مكان (س) ماذا تفعل ؟

ا - اواجة (ا) واصرح له بظنونى واسباب هذه الظنون ، واعبر له عن اهتمامى به وبالعمل.

ب - اطلب من (ا) ان يبعد مشكلاته او سلوكياته عن العمل فالحفاظ على العمل مسئوليتى.

جـ- لا اواجه (ا) فسوف يترك العمل او يكرهه - او يحاول ان يخفى مشكلة التعاطى بصورة اكثر حرصاً .

د - اذكر لـ (ا) ان التعاطى عمل غير قانونى وإذا تم القبض عليه فسوف ابذل كل جهدى لفصله .

هـ- أراقب (ا) جيداً لأتاكد انه لم يتسبب فى اخطاء جسيمة .

الحالـــة الرابعـــة :

(س) رئيسة جمعية الأباء والمعلمين - من وقت لآخر يطلب مجلس إدارة

المدرسة والمعلمين من مجلس الأباء ترشيح بعض المتطوعين للاشتراك فى بعض مشاريع المدرسة - وكان الأباء عادة يرحبون بهذا التعاون - ولكن مؤخراً اصبح معظم الأباء لا يستجيبون لطلب المجلس وبالتالى اصبح عدد قليل من الأباء يقوم بمعظم العمل مما اشاع الشكوى والتذمر بينهم . ماذا تفعل لو كنت مكان (س).

ا - لا تفعل شيئاً الآن فالمشاريع الأضافية قاربت الانتهاء .

ب - احاول تهدئة الأمور مع المتطوعين ومجلس الأباء والمدير فالجميع يعمل من اجل ابنائنا . وانا لا اتحمل الصراعات .

جـ- اخبر المجلس وهيئة التدريس ان يكتفى بمتطوعين اثنين بالتناوب .

د - اناقش مع المدير ورئيس المجلس بعض الطرق التى تساعد على مواجهة طلب المساعدة بدون ارهاق المتطوعين .

هـ- اذهب إلى رئيس مجلس الأباء واطلب منه تاجيل المشاريع الجديدة او إلغائها .

تحديد أسلوبك فى مواجهة الصراع (الخلاق) :

○ ضع علامة (√) امام كل حالة فى العمود المناسب (ا - هـ)

	تراجع	مهادنة	تناغم	قوة	تعاون
■ الحالة الأولى	د	هـ	ا	ب	جـ ....
■ الحالة الثانية	ب	جـ	هـ	ا	د ....
■ الحالة الثالثة	جـ	هـ	ب	د	ا ....
■ الحالة الرابعة	ا	ب	جـ	هـ	د ....
● المجموع	....	....	....	....	....

أساليب التعامل (حل - مواجهة) مع الصراع (الخلاف)

Methods of Dealing With Conflict

حين نواجة مشكلة ما فإننا نعتمد على غرائزنا التى تعكس اتجاهاتنا وسلوكنا - شكل ١ . ومن خلال خبراتنا وخلفياتنا نتبنى اساليب نجدها مريحة بالنسبة لنا . وفى مواقف الصراع تكون هناك قضيتين او شقين .

- **القضية الأولى** - هى ضرورة المحافظة على العلاقة بين اعضاء الجماعة هل ستبقى علاقة ودية مساندة ؟ أم أن الصراع قد يؤدى إلى توتر هذه العلاقة او افسادها ؟
- **القضية الثانية** - هى تحقيق اهدافنا واهداف الجماعة ، فهل إذا حافظنا على مركزنا فى الجماعة سوف يؤدى الصراع إلى تقسيم الجماعة بحيث لا يحقق بعض اعضائها اهدافهم ؟ وإذا لم احقق اهدافى فكيف ينعكس ذلك على مكانتى ومركزى ؟ مع جيرانى .. ؟ مع التلاميذ ؟ ان تفضيلنا لاستراتيجية معينة نتخذها فى حل الصراعات او مواجهتها يتوقف على قيمنا المرتبطة بهاتين القضيتين .

هناك خمسة بدائل لتناول مواقف الصراع (الخلاف) :

استخدام القوة : Muscle

قد يكون استخدام القوة وراء الحاجة الشديدة لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة او الحصول عليها او الحاجة الأقل لتحقيق التالف والحفاظ على العلاقات الطيبة. استخدام القوة يرتبط بالتوكيدية والعدوانية والتنافسية وهى مواقف يتم حسمها لصالح طرف دون الآخر وفيها منتصر - منهزم من يستخدم هذا الأسلوب يكون على يقين انه على صواب وان الحفاظ على مكانته يحتم عليه استخدام هذا الأسلوب .

المهادنة : Reconciliation

هذا الأسلوب على عكس اسلوب استخدام القوة ، وفيه يكون الاهتمام الرئيسى بالأشخاص والمشاعر والعلاقات الطيبة ، والحاجة الأقل لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة . هذا الأسلوب فيه جانب من الاستسلام والتحمل من اجل الحفاظ على العلاقات بالآخرين اثناء حل الصراع على الأقل وقد نعتبره الاتفاق على عدم الاتفاق ، او التعايش السلمى وتعنى بشكل عام اننا نخفى المشكلة تحت السجادة ونامل ان تظل فى مكانها - وهذا نادراً ما يحدث.

شكل - ١

مرتفع العلاقات الاجتماعية **تعادن** الأهداف والمكانة مرتفع		مرتفع العلاقات الأجتماعية **تهادن** الأهداف والمكانة منخفض
	تساوى العلاقات الاجتماعية **تناغم** الأهداف والمكانة تساوى	
منخفض العلاقات الاجتماعية **انسحاب** الأهداف والمكانة منخفض		منخفض العلاقات الاجتماعية **استخدام القوة** الأهداف والمكانة مرتفع

التناغم : Harmony

فيه تفاوض او مساومة من اجل تحقيق التناغم وفيه تكون الحاجة لتحقيق الأهداف والمكانة مكافئة للحاجة للعلاقات الاجتماعية - هى ارضية مشتركة للتوصل لحل وسط لحل الصراع - ويستخدم هذا الأسلوب حين تكون الحاجة او الضغط من اجل تحقيق الهدف او الانتصار فى الموقف ليست حاجة شديدة . ولذلك ترى الأطراف المختلفة ان يتفاوضوا - هذا الموقف ليس فيه منتصر ومنهزم .

الانسحاب : Retreat

يعتبر اسلوب الانسحاب أو التجنب نقيضاً على الطرف الآخر من اسلوب ممارسة القوة - وهذا الأسلوب مؤشر لانخفاض الحاجة للمحافظة على العلاقات الاجتماعية والحاجة لانجاز الأهداف - من يستخدم هذا الأسلوب لايريد الدخول فى صراعات وما يرتبط بها من مشكلات - الانسحاب حل مؤقت ، وهو مثل التهادن فى انه لا ينهى الصراع .

التعاون : Collaboration

حل المشكلات من خلال التعاون بين الأفراد والمجموعات فى محاولة لتحقيق الاتفاق على اهمية الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والحاجة لانجاز الهدف فكلاهما مرتفع عند اصحاب هذا الأسلوب . التعاون يتضمن جهداً يهدف إلى التوصل لأهداف جديدة تتضمن آراء واهتمامات الأطراف المختلفة وتؤدى إلى نمو فى علاقات العمل. يؤكد هذا الأسلوب العمل معاً من اجل تحقيق اهداف جميع الأطراف والتوصل إلى حل الجميع فيه منتصرون (Win - Win).

لمواجهة القضيتين الأساسيتين معاً : العلاقات الاجتماعية وتحقيق الأهداف لابد أن يتوفر لدى جميع اطراف الصراع شعوراً بالالتزام للتوصل لحل مناسب - إذ أن التعاون يتطلب بذل جهد كبير دون ان يكون هناك ضمان للتوصل لحل ، ولكن هذا الجهد ينمى الثقة بين اطراف الصراع . ونجاح اسلوب التعاون يشجع استخدامه مرة اخرى .

كل اسلوب من هذه الأساليب فيه خبرات واوجه قوة وفيه عيوب واوجه نقص - لا يوجد اسلوب افضل من غيره فكل اسلوب له مساره ، وكذلك تترتب

عليه نتائج مختلفة - إن المواجهة الايجابية للصراع تتطلب القدرة على قراءة الموقف وفهمه ثم تطبيق افضل استراتيجية لحله ، حيث أن الصراع يمر بمراحل فإن كل مرحلة لها متطلبات تختلف عن المراحل الأخرى - ففى المراحل الأولى من الصراع والأخذ والعطاء قد يستخدم أطراف الصراع اسلوب استخدام القوة لتحديد القضايا ذات الاهتمام بالنسبة لهم ، ومع استمرار الأخذ والعطاء يشرع كل طرف فى اسلوب التفاوض للتوصل لحل وسط ، فإذا استطاعت الأطراف المعنية ان تولد مشاعر الثقة المتبادلة فإن اسلوب حل المشكلات والتعاون يكون افضل الأساليب .

الآن راجع نتائج استبيان مواجهة الصراع ثم أجب على الأسئلة الآتية:

- هل تعتقد ان درجتك على الاستراتيجيات الخمسة تمثل سلوكك الفعلى عند مواجهة الصراع ؟
- ماذا يمكنك ان تعمل لكى يتزايد استخدام اسلوب حل المشكلات فى حل صراعاتك ؟
- كيف تقلل من استخدامك للاستراتيجيات الأقل كفاءة مثل الانسحاب واستخدام القوة ؟
- ما هو الأسلوب الذى تستخدمه اسرتك - جماعة العمل ، جماعة الاصدقاء لمواجهة الصراع ؟
- كيف يمكن أن تصبح هذه الجماعات اكثر إنتاجاً بتغير اسلوب حل الصراع .

تصعيد الصراع : Escalation of Conflct

الصراعات المعلقة (لم تحل) تتصاعد وتتسارع بما يزيد من صعوبتها بالنسبة لكل الأطراف - ولذلك نريدك ان تتعرف على خطوات تصعيد الصراع .

صاحب الحق : Righteousness

حيث يشعر كل طرف من اطراف الصراع انه على حق على اساس فلسفة أو قانون او سلطة او قوة او غير ذلك . هذا الاتجاه الذى يزداد قوة مع استمرار الصراع يجعل التفاوض او الحلول الوسط امراً صعبا .

العناد : Enternchment

مع تطور الصراع يصبح كل طرف من الأطراف اكثر التزاماً بموقفه واقل قدره على الاستماع للطرف الآخر ، والاستماع للبدائل .

ضغط الرفاق : Peer Pressure

يمارس بعض افراد الجماعة المتصارعة ضغوطاً على باقى الأفراد لكى يتمسكوا بموقفهم ويؤدى ضغط الزملاء إلى تدعيم العناد .

التصعيد : Escalation

مع استمرار الصراع يزيد كل طرف من تهديداته ويغالى فى مواقفه ويضاف إلى ذلك ان تاخذ جماعات أو افراد خارج إطار الصراع صف طرف دون اخر وذلك بالتصويت ، فتزيد اعداد الطرفين - ويزيد التزام كل طرف بموقفه الأصلى مما يجعل تعديل الآراء او المواقف من جانب الأطراف الأصليين امراً غاية فى الصعوبة .

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسـئلة

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

نشاط (٨) كيف يتعامل تلاميذ مدرستنا مع انفعالاتهم (عواطفهم)

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف نحتاج إلى :

○ اوراق واقلام .

المقدمة :

اثناء استكشافك لطرق التعامل مع الانفعالات ، من الهام ان تفكر كيف توظف هذه المعرفة لمساعدة تلاميذك . هذا التدريب (النشاط) مصمم لمساعدتك على التفكير فيما يمكن ان يجنيه تلاميذك من تعلمهم كيف يتعاملوا مع انفعالاتهم .

التوجيهات :

- ☐ فكر فى التلاميذ الذين تعمل معهم .
- ☐ اجب على الاسئلة الآتية (فى اوراق منفصلة) اذكر بعض المشكلات المرتبطة بالتعامل مع الانفعالات والتى لاحظتها لدى تلاميذك او سمعتها من زملائك فى العمل من خلال ملاحظاتهم لتلاميذهم - اذكر مشكلة واحدة على كل ورقة .
- ☐ صنف المشكلات التى تم ذكرها من افراد الجماعة مثلاً : فئة خاصة بالتلاميذ الذين يمارسون العنف الجسدى عندما لا يحصلون على ما يريدون - فئة اخرى عدم مقاومة الاندفاع - فئة ثالثة من يعانون من الخجل .
- ☐ ناقش مع المجموعة الملاحظات التى دونتموها . هل هناك فئة اكبر من غيرها ؟

- فكر كيف يمكن ان تتعامل مع هذه المشكلات فى الفصل من خلال ما تعلمته من تدريبات فى هذا البرنامج . هل هناك مواد فى المقرر تستطيع من خلالها ان تدرس التعامل مع الانفعالات ؟ هل يمكن التفكير فى فرص جديدة ؟ ما هى الخطوة الأولى التى سوف تتخذها فى تناول هذا الموضوع .
- ناقش كيف يمكن ان يغير التركيز على التعامل مع الانفعالات Managing Emotions كجزء من المقرر او التنمية المهنية على رؤيتك للتلاميذ . حدد موضوعات فى المقرر يمكن أن تدرس من خلالها استراتيجيات التعامل مع الانفعالات . ما هى الخطوات التى يمكنك ان تبدأ بها ؟

وسع آفاق ما تعلمته :

فكر مع مجموعة من الزملاء فى وضع خطط جديدة لدروس تقدموها لتلاميذكم ترتبط بالتعامل مع الانفعالات - ناقش هذه الخطط مع زملاء اخرين - بعد ان تقوم بتدريس هذه الدروس . اعرض استجابات التلاميذ ونتائجهم على زملائك وناقشوها معاً . فكر فى تصميم وحدات تضم عينات من خطط هذه الدروس مع نماذج من استجابات التلاميذ لتكون متاحة للزملاء فى المدرسة .

ملاحظـــات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـئلة**

مـلاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسـئلـة**

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـــاط (٩) — التأثير الثقافى على تناول (إدارة) الانفعالات

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- تربيـة الأطفـال فى بيئـة مصابـة بالتسمم الاجتماعى لجيمـس جاربارينو James Garbarino
- جيل فى مهب الريح لجـون اونيـل John O'Neil

سوف تحتاج إلى :

- قصاصات من الصحف .
- مجلات .
- نماذج من برامج التليفزيون ، العاب فيديو .

المقـدمــة :

تؤثر القوى الثقافية على تلاميذ اليوم - فعدد الأباء الذين يعملون ساعات طويلة من اجل تلبية مطالب الحياة يتزايد - العنف فى الشوارع يتزايد - كثير من الأطفال يقضون الوقت بمفردهم امام التليفزيون .

يتعلم الأطفال معظم المهارات الانفعالية من خلال تفاعلهم مع الراشدين ، او غيـرهم من الأطفـال ، او من النمـاذج التـى يشـاهدونهـا فى التليـفـزيون وافـلام السينما . وعلى حين توجه جهود التـربويين لرفع مسـتوى الأداء الأكاديمى فليس هناك تـركيـز على التـعـامل مع الانفـعـالات ، او العـلاقة مع الأخـرين ، او حل النزاعات بسلام .

هذا التدريب يدعو المشاركين فى البرنامج للتعرف على الرسـائل الصريحة والخاصة بمعالجة الانفعالات (او التعامل معها) كما تصل إلينا من المجلات ، الرسوم المتحـركة ، برامج التليفزيون - افلام السينما - الموسيقى وغيرها من المصادر .

توجيهـات :

- ☐ انظر وفكر فى الرسـائل التى تبثـها وسـائل الأعـلام (مـجـلات - رسـوم متـحركة - تليفزيون - افلام سينمائية - موسيقى شعبية) حول التعامل مع الانفعالات .

☐ ثم اقرا جيمس جاربارينو تربية اطفال فى بيئة تعانى من التسمم الاجتماعى "Educating Children in A Socially Toxic Environ-ments" وجيل فى مهب الريح لجون اونيل "A Generation Adrift?" John O' Neil's وتتناول المقالتان دراسة للمناخ الاجتماعى الذى ينمو فيه الأطفال ولبعض العوامل الخاصة التى ترتبط بصحة المجتمع .

☐ قارن بين ما استخلصته من المقالتين وبين ملاحظاتك المستمدة من مصادر اخرى فى هذا النشاط (المواد الاعلامية) .

وسع آفاق تعلمك :

يمكن إدخال بعض التعديلات على هذا التدريب حتى يمكن للمعلمين والآباء والتلاميذ ان يشتركوا معاً ويعتبرونه مشروعاً . ويمكن ان يطلب من المشاركين ان يلاحظوا الرسائل الصريحة والشخصية حول التعامل مع الانفعالات والتى تصل إليهم من المجلات ، الرسوم المتحركة ، برامج التليفزيون ، ويمكن عرض النتائج باستخدام الفيديو ، المحاضرات ، او الكتابة .... الخ من ادوات العرض .

بعد هذا العرض يمكن مناقشة اثر هذه الرسائل على الجهود التى توجة لمساعدة التلاميذ على تعلم معالجة الانفعالات كما يمكن مناقشة كيفية مقاومة الرسائل السلبية .

تربيــة أطفــال فى بيئــة مصابــة بتسمم اجتماعــى

- Educating Children in A Socially Toxic Environment -

ماذا تعنى الطفولة اليوم ؟ هل نقوم بواجبنا نحو أطفالنا ؟ وهل نضمن لهم الحق فى الحياة والحرية وتحقيق السعادة ؟

يقول الكاتب ، حين كنت طالباً فى المدرسة الثانوية كنت اكتب عموداً اسبوعياً فى مجلة المدرسة وفى احد مقالاتى نقدت جمعية ذات قبول لدى الزملاء فى مدرستى مما اثار غضبهم منى ، ونتيجة لذلك حدث فى ليلة ما ان توقفت سيارة امام منزلى والقت بعض القمامة ، ويستطرد الكاتب ، عند زيارتى للمدارس او الجمعيات الآن اتذكر هذا الحدث - واسال نفسى كيف يعبر تلاميذ اليوم عن غضبهم حيال الموقف التى ذكرته سابقاً ؟ الأغلب أن التعبير عن الغضب اليوم لن يقل عن اطلاق النار .

إن ما يوجد من فروق بين الحاضر والماضى يعكس فى جانب منه زيادة الوعى بالمشكلات فى الحاضر وهذا لا يعنى عدم وجود مشكلات فى الماضى فمعظم مشكلات الحاضر كانت موجودة فى الماضى ولكنها كانت فى طى الكتمان، لا تعرف تفاصيلها ولا تتناقل بين التلاميذ كحديث يومى عادى حيث كان الكبار (الراشدين) يحمون الصغار من معرفة هذه الأمور . ولذا نقول ان احد اوجه الاختلاف هو الوعى بأوجه الانحراف المنتشرة حولنا . ولكن التغير الذي نلاحظه الآن اكثر تعقيداً من ان نعزوه إلى زيادة الوعى بالانحراف - ونعطى مثالاً على ذلك من دليل الصحة الاجتماعية للولايات المتحدة Index of Social Health for the United States الذى اصدرته جامعة فوردهام وهو مبنى على ١٦ مقياساً تتضمن ، وفيات الأطفال ، انتحار المراهقين، التسرب من الدراسة ، تعاطى المخدرات ، جرائم القتل ، الأعانات الاجتماعية ، البطالة، حوادث المرور ، انتشار الفقر بين كبار السن . تتراوح درجات المؤشر من صفر - ١٠٠ و ١٠٠ تعبر عن الوضع الأفضل . وقد اوردت الدراسة التى قام بها ميرينجوف Miringoff ١٩٩٤ والتى استخدمت هذا المؤشر ، تدهور درجات المؤشر بين عام ١٩٧٠ - ١٩٩٢ من ٧٤ إلى ٤١ وهذا يعنى ان الصحة الاجتماعية قد تدهورت بدرجة كبيرة .

اطفال اليوم فى مشكلة اكثر من اطفال الماضى القريب والدليل على ذلك نتائج البحوث التى تدرس المشكلات الانفعالية والسلوكية المنتشرة بين الأطفال - ومن اهم الدراسات التى تناولت هذا التغير دراسة اكنباك وهول ١٩٩٣ (Achenbach and Howell 1993" وقد استخدما قائمة سلوك الأطفال فى الدراسة (The Child Behavior Check List) وهى اداة شائعة الاستخدام فى بلاد كثيرة وفى دراسات كثيرة وفيها يطلب من الأباء (او من يحل محلهما ممن يعرفون الطفل معرفة وثيقة) ان يشيروا إلى وجود او عدم وجود وكذلك درجة تكرار او شدة (١١٨) مظهراً سلوكياً وإنفعالياً مثل ، لا يستطيع ان يجلس ساكناً - ليس لديه سكينة - زائد النشاط - يكذب - يغش - يشعر بالدونية وعدم القيمة - قاسى - هجومى - متوتر ... الخ .

فى عام ١٩٧٦ تبين من دراسة اجريت ان ١٠ ٪ من كل اطفال الدراسة يمكن اعتبارهم فى حاجة لعلاج بناءاً على المقياس السابق - وفى عام ١٩٨٩ ارتفعت

النسبة إلى ١٨ ٪ من الأطفال وكان نصفهم يتلقون علاجاً فعلاً ، هذه النتائج تدعمها ملاحظات المدرسين وغيرهم ممن يتعاملون مع الأطفال وقد قام كاتب المقال بسؤال بعض من امضوا ٣٠ سنة أو اكثر فى علاقة مهنية بالأطفال ان يذكروا ملاحظاتهم - وكان الأجماع بينهم على ان نسبة الأطفال الذين يعانون مشكلات تتزايد يوماً بعد يوم . لماذا تظهر على اطفالنا علاقات تدل على مشكلات خطيرة ؟ وإجابة الباحثين ان هؤلاء الأطفال معرضون للآثار السلبية لبيئة مصابة بالتسمم الاجتماعى - وما لم ننتبه لهذا الآن فسوف يزداد الموقف سوءاً .

بيئة مصابة بتسمم اجتماعى :

المقصود بالتسمم الاجتماعي ان المناخ الذى يعيش فيه الأطفال يسمم نموهم بنفس المفهوم الذى نستخدمه عن المواد السامة التى تهدد صحة الإنسان وحياته ان مشكلة التسمم العضوى تنال اهتمام السياسات العامة والخاصة فكلنا يعرف ان زيادة نسبة الأصابة بالأمراض السرطانية ناتجة من مواد سامة فى الماء والهواء والأرض الزراعية . وكلنا يعرف ان نقاء الهواء اصبح مشكلة هامة فى بعض المناطق والمدن حتى ان مجرد التنفس الطبيعى يهدد الصحة والحياة .

ما هو المقابل الاجتماعى للرصاص والأدخنة فى الهواء ، والطفيليات فى الماء ، والمبيدات الحشرية فى الغذاء - يعتقد الكاتب ان المقابل الاجتماعي لملوثات البيئة الطبيعية يمكن ان يكون العنف والفقر والضغوط الاقتصادية على الأباء والابناء . تفكك العلاقات الأسرية ، اليأس ، الاكتئاب ، الاغتراب ، سوء الخلق ، وكل الملوثات التى تفرغ الحياة الأسرية وا لمجتمعية من معناها القيمى والأخلاقى . هذه هى العناصر التى تلوث بيئة الأطفال والشباب . هذه هى عناصر التنمية الاجتماعية .

منظور تاريخى حديث :

تمتلىء حياة اليوم بمخاطر لم تكن موجودة منذ ٤٠ عاماً - مستوى التنمية الاجتماعية ارتفع - ما مظاهر التنمية الاجتماعية فى بيئة الأطفال الآن ؟

إن حوادث العنف التى يستخدم فيها السلاح بانواعه والتى ترتبط بالصراعات او المنازعات بين الأطفال والشباب كانت فى الماضى تحسم

بالاشتباك بالأيدى - زيادة معدلات الطلاق مؤشر لانعدام الشعور بالأمن لدى شريحة اكبر من الأطفال . ارتفاع نسبة البطالة مؤشر لإنحسار فرص العمل .

تعرض الأطفال للمخاطر:

إلى جانب التهديدات الصريحة والمباشرة الموجهة للأطفال ، هناك تهديدات اقل وضوحاً ولكن لها نفس التاثير السلبى ، فى مقدمتها انسحاب الراشدين من حياة الصغار فقد اشارت دراسة حديثة إلى ان معدل انخفاض الوقت الذى يقضيه الأباء مع ابنائهم فى انشطة مفيدة خلال الثلاثين عاماً الماضية بلغ ٥٠ ٪ . إن غياب رقابة الأباء ، ونقص الوقت المتاح للأنشطة المشتركة أو البناءة ضاعف من تاثير العوامل السلبية فى البيئة الاجتماعية للصغار . فالأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً بمفردهم اكثر تعرضاً للتسمم الاجتماعى من الأطفال الذين يحيطهم الكبار بعنايتهم .

بالرغم ان الجميع معرض للتسمم الاجتماعى إلا ان الأطفال والمسنين يكونون معرضين بصورة اكبر كما يحدث فى تلوث الهواء حيث يكون الأطفال والمسنين هم اول من تظهر عليهم اعراض الاصابة بالربو وغيره من امراض الجهاز التنافسى . من هم الأطفال الأكثر تاثراً بالتسمم الاجتماعى ؟ هم الأطفال الذين تراكمت لديهم عوامل مهددة فى نموهم . تصور نفسك تعيش فى مدينة انتشر فيها وباء الكوليرا . وفى هذه المدينة يبذل الأباء جهوداً مضاعفة للمحافظة على صحة ابنائهم . هذا الوباء يمثل تحدياً حقيقياً للأباء - كيف يوفرون لابنائهم بيئة آمنة تحفظهم من الأصابة ؟ فى هذه المدينة قد تكون لدى الأباء ممن يمتلكون مواردأ اكبر فرصة افضل للمحافظة على ابنائهم فيوفرون لهم ماءاً نقياً - غذاءاً صحياً - مكاناً بعيداً عن مناطق التلوث ... حتى هؤلاء الأباء قد يفشلون فى المحافظة على ابنائهم برغم كل ما يبذلوه من جهد - هل نلوم الأباء ام نلوم المجتمع الذى قدم ماءاً ملوثاً او طعاماً غير صحى ؟ الهدف من هذا المثال التركيز على مبدا سيادة المناخ المجتمعى على المناخ الفردى وكما يصدق فى وباء الكوليرا فهو يصدق على التسمم المجتمعى .

لكى ندرك ما يحدث لأبنائنا علينا ان نتوقف ونتامل كيف يجب ان يكون الأطفال - ماذا تعنى الطفولة ؟ ما حقوق الأطفال ؟

حقوق الطفل :

هناك اتفاق عالمى على معنى الطفولة تؤكده الأمم المتحدة فى ميثاق حقوق الطفل - ويمثل الميثاق الجهود الدولية لما يجب ان تكون عليه الطفولة الإنسانية على اساس فهم المجتمعات المتوسطة (لا المتقدمة ولا النامية) لمعنى الطفولة ومعنى النمو .

ويؤكد الميثاق على حماية الطفل من مطالب الراشدين الاقتصادية والسياسية والجنسية . كما يؤكد على ان الطفولة - مرحلة لها خصوصيتها فى دورة الحياة الإنسانية لما تتطلبه هذه المرحلة من المجتمع من حماية . وبصرف النظر عن مستوى الطفل الاقتصادى فإن من حقه ان يحظى بالتدعيم الكامل من اسرته.ومن مجتمعه - وان يكون في امان كامل من الحرب والعنف وان تتوفر له هوية إيجابية . ويؤكد الميثاق ان الطفل ليس ملزماً برعاية نفسه او إعالة نفسه فمن حقه ان يكون موضع الرعاية والإعالة - ومن الطبيعى ان توفر الأسرة لأطفالها هذا الحق ولكن في حالة عجزها فعلى المجتمع ان يقوم مقامها فى إعالة الأطفال - هذا المبدا القوى المؤثر يعطى قوة اخلاقية وقيمية للجهود المتزايدة ضد عمالة الأطفال وضد الفقر .

وهناك فقرة فى الميثاق تؤكد على ان يوفر المجتمع لكل طفل ما تقدمه الأسرة المتوسطة لأبنائها - وهذا ما يجب على كل مجتمع أن يعيه تمامًا حيث تتزايد معدلات الفقر بين الأطفال .

الأطفال والاقتصاد :

يتكلم الكاتب عن المجتمع الأمريكى فيقول ان هناك طفلاً من كل ٥ اطفال فى امريكا وطفلين من كل ٥ اطفال دون سن السادسة يعيشون تحت خط الفقر - قد تبدو هذه النسبة صغيرة نسبيا - ولكن هذه النسبة تصل إلى ٦٥ ٪ فى كثير من المجتمعات. ويقارن الكاتب بين الوضع فى امريكا وبعض الدول الأوربية ليقرر ان التفاوت بين الأغنياء والفقراء يصل لاقصاه فى امريكا . ففى السويد يمتلك الأغنياء ويمثلهم اعلى ١٠ ٪ فى المجتمع ضعف ما يمتلكه الفقراء أدنى ١٠ ٪ فى المجتمع - اما بالنسبة لأمريكا فإن ١٠ ٪ الأعلى تمتلك ستة اضعاف ١٠ ٪ الأدنى - وفي كندا ٤ اضعاف . (Rainwater & Smeeding ١٩٩٥) ان الأساس الاقتصادى الذى يجب توفيره للأطفال يتجاوز حمايتهم من الفقر . إن

فكرة حقوق حماية الطفولة تؤكد على عدم دخول الأطفال عالم الاقتصاد . بمعنى ان اى عمل يقومون به يكون باشراف ابائهم ويكون موجهاً ويخدم اهدافا تربوية وتنموية .

وهناك جهود تبذل فى كثير من المجتمعات لمحاربة ومنع عمالة الأطفال . وهى قضية مثارة فى كثير من المجتمعات وقد ادت إلى خفض نسبة عمالة الأطفال فعلاً فى بعض المجتمعات .

وهناك حق اخر للطفل فى المجال الاقتصادى هو حمايته من اقتصاديات المستهلك بمعنى ان يتوفر لمشتريات الأطفال الحماية وخاصة فى الاعلانات التجارية التى تفسد الجوانب الوجدانية والاجتماعية للأطفال . والحقيقة الواقعة التى نراها ان المجتمع لا يحمى الأطفال من الاعلانات التجارية وهذا يعنى اعتداء على حق من حقوقهم . افتح التليفزيون فى اى وقت لترى ما تفعله الاعلانات بأبنائنا . فالأطفال هدف للاعلانات ليس فقط فى التليفزيون بل فى المحال والأسواق بشكل عام ، الأطفال ينجذبون والأباء يقاومون ويحاولون .

الأطفال والدولة :

بالأضافة إلى الحماية الاقتصادية التى وردت بميثاق الأمم المتحدة فإن المؤتمر ناقش الحقوق السياسية للأطفال ، الأطفال لا يستطيعوا التصويت ولذلك يجب الا يستخدموا من قبل الأحزاب المعارضة - ومن حقهم الحماية الخاصة فى حالة الحرب والعنف الاجتماعى - ومن حقهم ان يعاد تاهيلهم لحياة طبيعية إذا وقع عليهم اى ضرر مترتب على العنف او الحرب .

- يجب ان يحصل الأطفال على الحماية من العنف بشكل عام - يمنع ميثاق لأمم المتحدة تنفيذ الأعدام فى الأطفال ويدعو الأباء والمعلمين إلي استخدام اساليب بعيدة عن العنف في تربية الأطفال . ونرى الآن تزايداً فى نسبة الأباء من الطبقة المتوسطة الذين يؤيدون عدم ضرب الأبناء . ونتيجة لنمو هذا الوعى بالامتناع عن العقاب البدنى بدات المدارس فى منع ضرب التلاميذ وبدا الأباء يبحثون عن اساليب عقاب تتفق مع حقوق الأطفال .

ونلاحظ هنا الاتفاق التام بين ميثاق حقوق الطفل ونتائج البحوث العلمية فى علم النفس الارتقائى .

لنتخيل ماذا يفعل الطفل إذا طلب منه ان يكسب ثمن غذائه او يكسب رضا والديه على اساس ما يقوم بانجازه . ماذا يفعل الطفل ؟ هذا امر مرفوض ، من حق الطفل ان ياكل ويحصل على رعاية الأباء على اساس العلاقة بين الأبناء والأباء وعلى اساس حق الطفل فى الاعتراف بقيمته كقيمة فى ذاته . وعلى الدولة ان تحافظ على هذا الحق .

الأطفال والجنس :

إلى جانب الحقوق الاقتصادية والدعاية السياسية فإن من حق الأطفال الأ يكونوا موضوعاً للتفرقة فى المعاملة على اساس الجنس .

فى المجتمعات الغربية الحديثة يؤكد المجتمع التمييز بين الجنسين على اساس اختلاف فى ملابس الأطفال على اساس الجنس - فى حين انه منذ خمسين عاماً كان الأولاد يلبسون بنطلونات قصيرة حتى سن المراهقة كرمز لطفولتهم - ولا يسمح للبنات بوضع المساحيق او لبس الجوارب الشفافة حتى سن المراهقة كرمز لطفولتهن ايضاً - اما اليوم فنجد ان ما يميز لبس الأطفال عن الكبار هو المقاس فقط - كما انه لا توجد فروق بين ملابس الذكور والاناث .

وهذا يشير إلى فشل المجتمع فى النظر إلى الطفولة باعتبارها مرحلة مختلفة تماماً عن مرحلة الرشد - ان لبس الأطفال لملابس الكبار له معنى .

إن الأطفال لديهم حاجات فسيولوجية وحسية ولكنها حاجات ليست جنسية، من الطبيعى ان يكون بعض الأطفال لديهم حاجات فسيولوجية وحسية اكثر من غيرهم . وهذه الحاجات تنمى لديهم النضج الوجدانى هؤلاء الأطفال معرضون للغواية الجنسية من الراشدين الذين يستغلون هذه الحاجة لدى الأطفال استغلالاً جنسياً سيئاً .

ويوضح دافيد فينكلهور ١٩٧٩ (David Finkelhor) فى تحليله للاساءة الجنسية للأطفال ان الأطفال لا يستطيعون الاعتراض على العلاقة الجنسية حيث ان نموهم الاجتماعى والمعرفى لا يسمح لهم بذلك . فالأطفال لا يمتلكون المهارات المعرفية والوجدانية التى تساعد على توقع النتائج - كما يفتقرون الاستقلال اللازم لاتخاذ القرارات بحرية - ففى اى تفاعل بين طفل وراشد - هناك نظرة مسبقة لدى الطفل باعتبار الراشد مصدراً للسلطة والقوة ولذلك لا يستطيع الطفل ان يرفض العلاقة او لا يستطيع ان يرفض العلاقة بالقوة والوعى اللازمين لايقافها او منعها .

الطفولة وحقوق الإنسان :

إن مفتاح مقاومة سمية البيئة الاجتماعية ومنح القوة للأطفال حتى يقاوموها يكمن فى رؤية حقوق الإنسان لنمو الأطفال . فنحن بحاجة إلى التركيز على احتياجات الأطفال ، وتركيز مسار جهودنا حتى تحقق هذه الرؤية . إن الحرية وتحقيق السعادة للأفراد هى مسئولية الدولة الأساسية - وهى ايضا مسئولية التربية فى مجتمع يعانى من السمية الاجتماعية .

- جيل جديد ، تحديات جديدة -
- New Generation , New Challenges -

جيل فى مهب الريح A Generation Adrift ?

مع التغير الحادث فى الأسرة والمجتمع ، أصبح الطريق إلى الرشد مليئا بالعقبات بصورة لم يسبق لها مثيل . فقد لا يستطيع الكثير من أطفالنا أن يصل إلى مرحلة الرشد بسلام .

بدءاً من الطفل الذى تضطره الظروف للاكتفاء بوجبة واحدة طوال اليوم إلى المراهق الذى يهرب من المدرسة ليذهب إلى منزل صديقه ، حيث اللهو والصخب - يجد الأطفال الأمريكيون المستقبل قاتماً فالبعض - كما فى حالات الفقر وسوء المعاملة - يعيشون فى ظروف لا يستطيعون التحكم فيها والبعض الآخر كما في حالات الإدمان لا يجيدون اتخاذ القرارات فيتخذون قرارات سلبية تظل آثارها ونتائجها مدي الحياة . خلاصة القول ﴿ والنموذج هنا هو الطفل الأمريكى﴾ ان الطفل الأمريكى مهدد بعدم التمكن من تحقيق إمكاناته بما يؤدى به إلى حياة مَرضية فى المستقبل . وفى اسوا الحالات يواجه الطفل الأمريكى حياة مليئة بالصراع الدائم فهو ليس اميا وليس متعلماً ولذلك فهو غير قادر على إيجاد عمل او الاحتفاظ بعمل وكثيراً ما يكون معتمداً على نوع من انواع الإدمان، او هو اب ليس لديه الموارد والمهارات اللازمة للأبوة الكفء . هذا النموذج يورث متاعبه وقصوره لأبنائه . قبول الكبار ان يعيش الأطفال فى ظروف الحرمان يعنى اننا لا نعطى اطفالنا القيمة الكبرى التى يستحقونها وهو امر واقع منذ زمن بعيد ولكنه اخذ فى التدهور من سىء إلى اسوا . برغم ما نسمعه فى

الخطب من السياسيين ان الأطفال هم المستقبل إلا ان المؤشرات الواقعية لا تؤيد ذلك . وتعبر ماريان رايت إدلمان (Marian Wrint Edelman) مديرة مؤسسة الدفاع عن الأطفال «ينمو اطفالنا فى بيئة ملوثة اخلاقيا - يسودها الجنس فى غياب المسئولية - الرغبة فى النجاح دون مجهود - الحلول الفورية دون تضحية - الأخذ دون العطاء - الاستحواذ دون المشاركة . هذه هى الرسائل التى تصلنا من خلال الإعلام والثقافة العامة والحياة السياسية. وليس ادل على غياب الضمير على المستوى الخاص والعام من إهمال وهجر الأطفال . ان مستقبل هؤلاء الأطفال سوف يحدد قدرة الأمة على التنافس والريادة فى المرحلة القادمة.

فى زمن مضى كان أخطر ما يهدد الأطفال الاصابة بالشلل أو غيره من أمراض الطفولة - واليوم أصبحت الإضطرابات النفسية هى أخطر أمراض الطفولة فطفل من كل خمسة أطفال فى سن ٣ - ١٧ أى ما يعادل ٢ر١٠ مليون يعانون من اضطراب فى النمو أو التعلم أو اضطراب انفعالى (تأخر فى النضج أو النمو ، تأخر تعليمى ، مشكلة انفعالية أو سلوكية لمدة تزيد عن ثلاثة شهور وتتطلب تدخل علاجى) . إن ارتفاع معدل الطلاق - وزيادة عدد الأطفال فى الأسر التى تعانى من الصراع - أنتشار الأدمان بين الأباء كلها عوامل ترتبط بانتشار الاضطرابات النفسية لدى الأطفال حيث تقع الأضطرابات النفسية على رأس المشكلات الصحية لطفل اليوم . كما يذكر تقرير المركز القومى للإحصائيات الصحية National Center for Health Statistics **ويعد معدل الانتحار أحد المؤشرات على معاناة الأطفال الشديدة من اليأس حيث أصبحت تلك النسبة ثلاث أضعاف ما كانت عليه منذ ثلاثين سنة وهذا بالنسبة للأطفال من سن ١٥ - ١٩ ، ٦ ٪ من الأطفال فى سن ١٣ - ١٩ حاولوا الأنتحار ١٥ ٪ أوشكوا على المحاولة .**

صدى الفراغ :

لا نستطيع التكهن بما سيصير إليه امر الأجيال الجديدة من الأطفال هل سيصبحون افضل ام اسوا من الأجيال السابقة ؟ وكثير إن لم يكن معظم اطفال هذا الجيل سوف يعيشون حياة سعيدة مثل الأجيال السابقة . حتى إذا كانوا لا يصلون فى ادائهم إلى مستوى اليابانيين ، ولكنهم يستطيعون حل مسائل فى الرياضيات والطبيعة والتكنولوجى لم يكن يحلم بها الجيل السابق . وإذا كان الجيل الراهن مفتون بالمظاهر كالملبس وبالأمور العارضة كنجوم السينما فيمكن

ان نتقبل الواقع بان مشاريع خدمة الشباب اصبحت اكثر شعبية فمن الصعب ان تقول ان الأطفال فى اكبر دول فى العالم فى محنة ولكن هذا هو الوصف الدقيق لحال الطفل الأمريكى .

فكر فى الظروف الآتية التى تؤثر فى حياة أعداد مرعبة من الأطفال :

■ الفقر وما يترتب عليه من امراض تؤثر على الأطفال اكثر من تاثيرها على اى شىء اخر ٢٠ ٪ من الأطفال يعيشون تحت خط الفقر ٤٤ ٪ من الأطفال السود يعيشون فى هذا الفقر - وتقفز هذه النسبة إلى ٨٧ ٪ فى الأطفال غير الشرعيين . فى بعض مناطق لوس انجلوس يصل الفقر بالأسر إلى ان تضطر إلى الاختيار بين ان تشترى ملابس أو تركب مواصلات فهى لا تستطيع الاثنين معاً حيث يعيش طفل من كل ٤ اطفال دون خط الفقر ، وفى موقع آخر يضطر الأباء ان يختاروا بين دفع إيجار المسكن او الطعام . وهنا تكون الوجبات التى تقدمها المدرسة مجاناً هى الوجبات الوحيدة التى يتناولها الطفل . ويلاحظ من يعمل مع الأطفال لمدة تزيد عن ٢٠ عاماً ان الموقف الراهن غير مسبوق باى صورة .

■ بالرغم ان هناك هدفاً قومياً تربوياً فى المجتمع الأمريكى : « انه بحلول عام ٢٠٠٠ سوف يذهب كل طفل إلى المدرسة وهو مستعد للتعلم إلا ان الطفل يصل إلى المدرسة وهو غير قادر على التعلم » . فقد درست لجنة التربية على مستوى الولايات بعض العوامل المرتبطة بمشكلات التعلم ، وكان منها صغر حجم الطفل عند الولادة - تدخين الأم - تعاطى الأباء - ارتفاع نسبة الرصاص - اهمال الطفل وسوء معاملته، سوء التغذية . وتشير الإحصاءات إلى ان ١٢ ٪ من الأطفال اى بزيادة ٤٥٠,٠٠٠ طفل كل سنة يعانون من إصابة ما تمنعهم من التعلم الذى تؤهلهم له امكاناتهم . لقد بدات المدارس مواجهة مشكلة الأطفال الذين يعانون من الأدمان ، حيث يولد الأطفال مدمنين لأن الأم مدمنة .

■ حياة بعض الأطفال تضعهم فى بيئة تتسم بالعنف ويذكر الكاتب ان التعرض للعنف الذى ينتهى بالوفاة (كما فى حالات الحوادث والقتل والانتحار) هذه النسبة ارتفعت بمقدار ١٢ ٪ خلال اربعة سنوات ١٩٨٤ - ١٩٨٨ - كما انتشرت مظاهر العنف فى البيئة حتى اصبح مكوناً فى نسيج المجتمع . فى

دراسة على ٥٣٥ طفل فى المرحلة الابتدائية بمدينة شيكاجو ، اقر ٢٦ ٪ من الأطفال انهم شاهدوا اطلاق نار بصورة ما واقر ٢٩ ٪ انهم شاهدوا مواقف اعتداء باستخدام السلاح الأبيض .

المدرسة عادة تحقق الأمان لتلاميذها ولكنها فى نفس الوقت ليست محصنة ضد العنف ، ففى كل يوم يذهب ١٣٥،٠٠٠ تلميذاً إلى المدرسة حاملين السلاح ، وخلال عام ١٩٨٧ وقعت ٤١٥،٠٠٠ جريمة عنف داخل المدرسة ومن حولها .

إختيارات سيئة :

ان انتشار الفقر والعوامل البيئية السيئة يترجم إلى تزايد في عدد الأطفال المعرضين للانحراف، هؤلاء الأطفال يتخذون قرارات ويختارون أشياءا ويتركون اشياءا اخرى وهذا امر طبيعى فى الحياة اليومية - هؤلاء الأطفال معرضون لاتخاذ قرارات واختيارات خاطئة لها تاثير سلبى دائم فى حياتهم - فإنتشار المخدرات وسهولة الحصول عليها يجعل احتمال الموت والأدمان والإصابة بالإيدز احتمالات واردة - أن اختيار الطفل هذا الطريق اختيار له وزن كبير فى حياة هذا الطفل .

ويقول باروش فيشهوف من جامعة كارنيمى Baruch Fischnoff وهو احد اعضاء فريق الباحثين الذين يقومون بدراسة اساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين يقول أن هناك اشياء يمكن للطفل عملها بحيث تغير من حياته .

وكما يذكر جوى درايفوس Joy Dryfoos وهو خبير فى دراسة المراهقة والمشكلات السلوكية أن نصف الأطفال فى سن من ١٠ - ١٧ سنة معرضون للخطر بدرجة متوسطة او شديدة بسبب ممارستهم للسلوك المنحرف كتعاطى المخدرات والسلوك الجنسى والمشكلات فى المدرسة - وهناك فئة جديدة من المنحرفين اخذه فى الانتشار وهم من يعانون من الأمية الوظيفية والمتسربين من المدارس ، والمكتئبين ، والمعرضين للأدمان ، والذين تورطوا فى انجاب غير شرعى وغير مخطط وغير مرغوب - هؤلاء يمثلون اقصى درجات الانحراف وهؤلاء الذين يصعب ان يستقيموا فى حياتهم كراشدين .

لماذا ينتشر هذا البؤس والاضطراب فى الأطفال وكيف تتاثر التربية بهذا الاضطراب ؟ احد الأسباب التوترات التى يعانى منها اباء هؤلاء الأطفال وبالتالى

اسرهم - فى مقال لمايكل كيرست Michael Kirst من جامعة ستانفورد يعدد نماذج للفشل الدراسى ترجع إلى مشكلات لدى الأباء وتنعكس على الأسرة بشكل عام - ونماذج اخرى ترجع إلى الضغوط التى يمارسها الإعلام من إثارة احتياجات لا قبل لبعض التلاميذ من اشباعها (الاعلان عن مفردات الرفاهية) هذه الضغوط يتساوى فى الشعور بها الغنى والفقير - إن الفقر المادى يقتل اجسام ابنائنا اما الفقر المعنوى فهو يقتل أرواحهم .

تغير الأسرة والمجتمع :

اكبر تاثير يقع على الطفل هو تاثير الأسرة وا لمجتمع ا لمحلى (المباشر) وكلاهما يتغير بسرعة كبيرة وبصورة قد تؤدى ببعض الأطفال لفقد السند . يذكر الباحث انه فى ١٩٥٥ كان ٦٠ ٪ من الأسر الأمريكية تتكون من اب عامل وام ربة بيت وطفلان فى المدارس - هذه الصورة لا تتحقق الآن فى الأسرة الأمريكية إلا بنسبة ١٠ ٪ فقط مع ارتفاع نسبة الطلاق وتزايد عدد الأطفال الذين يعانون من التوتر ويفتقرون إلى الموارد التى تساعدهم على مواجهة الحياة - نصف الزيجات تنتهى بالطلاق وهذا يعنى ان يعيش نصف الأطفال فى اسر فيها والد واحداً ، وينخفض دخل الأم بعد الطلاق بنسبة ٣٠ ٪ . بالإضافة إلى ذلك فإن ٤٠ ٪ من الأباء غير الحاضنين يقطعون علاقتهم بأبنائهم تماماً ، اما من يحتفظ بعلاقته بابنائه فنصفهم على الأقل لا يرى هؤلاء الأبناء إلا مرة واحدة في الأسبوع . ونظراً للحاجة الاقتصادية فقد اختفت الأم التى تتفرغ لرعاية الأسرة لأن عليها ان تعمل ، ويترتب على ذلك ان نسبة الأطفال دون السادسة من ابناء العاملات ارتفعت من ٢٩ ٪ من مجموع هؤلاء الأطفال عام ١٩٧٠ إلى ٦١ ٪ عام ١٩٨٨ ويتوقع انه فى عام ١٩٩٥ ترتفع هذه النسبة لتشمل لثى الأطفال فى سن ما قبل المدرسة وثلاث ارباع الأطفال فى سن المدرسة . فى المناخ الأسرى المزدحم بمسئوليات العمل والأسرة - او المزدحم بمضاعفة المسئوليات على احد الوالدين لغياب الأخر (اى كان سبب الغياب) تتراجع معايير التماسك الأسرى وابسط صورة لذلك ان افراد الأسرة لا تتناول وجبات الطعام معاً ، ولا يتبادلون الحديث الطويل الحميم ، فقد ذكر ٢٠ ٪ من الأطفال فى المرحلة الاعدادية انهم فى الشهر الذى مضى لم يتبادلوا حديثاً مع ابائهم يستغرق عشرة دقائق - وفى دراسة اخرى وجد ان نسبة الأسر التى يجتمع افرادها حول الوجبة الرئيسية اقل من ٢٠ ٪ .

وبرغم ان المدارس وغيرها من المؤسسات الاجتماعية تقدم رعاية تعويضية إلا ان هناك فى المجتمع الامريكى ٢ مليون طفل من اطفال المفاتيح تتراوح اعمارهم من ٣ - ١٥ مسئولون عن انفسهم - وبذلك فلا يخضعون لرقابة كما كان يحدث فى الماضى . بمعنى ان الوقت الذى لا يجدون فيه ارشاداً من الكبار اصبح اطول ، مما يجعلهم اكثر تعرضاً للخطر - وقد ايد ذلك الراى بحث قامت به الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، اجرى على ٥٠٠٠ طفل فى المرحلة الاعدادية وتبين ان نسبة من يدخن ويتعاطى الكحوليات والمخدرات من اطفال المفاتيح ضعف عدد الأطفال الذين ينشأون تحت مراقبة الأباء اى نسبة ٢ إلى ١.

والآن يتزايد تباعد الأطفال عن الراشدين من خارج الأسرة واللذين كانوا يقومون بدور الأسرة حيال الأطفال ويشكلون بذلك الأسرة الممتدة التقليدية ، وكان لهؤلاء الراشدين دوراً فى توجيه الأطفال لأنهم اعضاء فى مجتمع الجيران - لم تكن مسئولية توجيه الأطفال ورعايتهم او حمايتهم قاصرة على الأباء او الشرطة او المدرسة بل كانت مسئولية جميع الراشدين فى الحى حيال جميع اطفاله . وكان يحق لأى راشد من الحى ان يسأل اى طفل يراه خارج مدرسته عن سبب تركه المدرسة ، وهذا ما يعطى الأسرة الممتدة قوتها .

يقدم جيمس كولمان James Coleman استاذ الاجتماع بجامعة شيكاغو نظريته عن راس المال الاجتماعى Social Capital - القيم والمعايير والموارد البشرية التى يوفرها الأباء والراشدون فى المجتمع للأطفال كمصدر يتعلمون منه ويحققون النمو الاجتماعى والتربوى من خلاله . فمع زيادة نسبة الأسر ذات العائل الواحد (اب او ام) وزيادة توتر العمل يتراجع راس المال الاجتماعى - هناك عدد كبير من الأسر يتمتع افرادها الراشدون بتعليم جيد وكفاءة شخصية عالية ولكن لأسباب متعددة توجه هذه الطاقات نحو النمو الشخصى ولا توجه نحو النمو السيكولوجى والاجتماعى والتربوى للأطفال .

الرفاق ، وسائل الإعلام ، مغريات السوق :

مع تراجع وجود الراشدين وارشادهم للأطفال يتزايد التجاء الأطفال للأصحاب والرفاق ، او وسائل الأعلام او غيرهما للبحث عن المعايير والقيم التى تشكل قراراتهم واختياراتهم التى يستمر تاثيرها فى حياتهم- ان الأداء المدرسى الجيد او الضعيف هو احد الجوانب التى تتاثر بشكل مباشر باختيارات الأطفال

. يمكن ان يكون الرفاق مصدر تاثير قوى نحو التحصيل والتميز الدراسى ، بشرط ان يختار الأطفال الرفاق والأصحاب الذين يحترمون التحصيل الدراسى. اما بعض الثقافات الفرعية كثقافة التعاطى والشلل الفاسدة مثلاً فتعتبر التحصيل الدراسى موضوعاً للسخرية والاستهزاء . ومن امثلة ذلك فى المجتمع الأمريكى ان بعض الشلل من الملونين يعتبرون النجاح الدراسى موضوعاً للاستهجان فهو تشبه بالبيض .

قام برادفورد براون Bradford Brown من جامعة وسكانسون ماديسون بدراسة على ١٢٠٠٠ تلميذاً فى المرحلة الثانوية ووجد أن الرفاق قد يقللون من قيمة النجاح المدرسى وفى نفس الوقت لا يتحمسون للتميز ولكنهم قد يؤيدون الحصول على تعليم متوسط ويحصلون على درجات مقبولة .

وهناك طرق يتبعونها لتحقيق هذا الهدف بسهولة منها الغش ودفع المدرسين لتخفيض مستوى توقعاتهم وليس بالعمل الجاد .

وتؤثر وسائل الأعلام على تكوين قيم التلاميذ نحو الدراسة بطريقتين على الأقل - اولاً مجرد قضاء الوقت فى مشاهدة التليفزيون على حساب وقت المذاكرة ففى بحث اصدره مركز القياس القومى للتقدم التربوى National Assessment of Educational Progress يشير إلى ان ٤٨ ٪ من تلاميذ السنة النهائية فى المرحلة الثانوية يقضون ٣ ساعات او اكثر فى مشاهدة التليفزيون يومياً مقابل ٢٩ ٪ يقضون ساعتين او اكثر فى الاستذكار ، اما التلاميذ الأصغر حيث الواجبات المدرسية اقل فقد ارتفعت النسبة بين من يشاهدون التليفزيون لمدة ٣ ساعات او اكثر إلى ٦٩ ٪ ، ٧١ ٪ فى الصفوف الدراسية الأصغر . هذا هو الشق الأول لأثر الأعلام . اما الشق الثانى فهو تاثير الموسيقى وافلام الفيديو والتليفزيون التى يشاهدها الأطفال على اتجاهاتهم وقراراتهم بشأن المدرسة والأدمان والعلاقة بالجنس الأخر . اما المجتهدون فهم الأشخاص المملون المغيبون عن حقائق الحياة - لانهم لا يستطيعون التخلص من ارتباطهم من الدراسة والتحرر من الالتزام المدرسى .

إن الصغار يتعرضون لرسائل غير اخلاقية سواء فى الإعلانات او الموسيقى او العلاقات الجنسية - ولكن قليلاً ما يؤكد الإعلام على المسئولية او القيم الاجتماعية ، فالتاكيد على الإباحية فى معظم الأحيان ، بل وهناك وسائل خفية تشجع الانتحار والإلحاد .

اما المستثمرون فى مشتروات الصغار فهم مسئولون عن هذه الحمي التى يعيشها الصغار فى سعيهم لاقتناء اشياء قد يقدروا او لا يقدروا على اقتنائها - ولا عجب أن نسمع جرائم قتل بسبب مثل هذه المقتنيات - ولا عجب ان نسمع توظيف الصغار فى توزيع المخدرات للحصول على الأموال التى تمكنهم من إقتناء المزيد . هناك مشكلة اخرى هى التقليد الأعمى لنجوم السينما ولاعبى الكرة وغيرهم .

يتحمل الأباء نصيباً من المسئولية في هذا الصدد ومنهم من يسلمون لمطالب الأبناء المادية ويسعون لتلبيتها دون اى التزام فى المقابل من جانب الأبناء ، وقد يرجع ذلك لشعور الأباء بالذنب لعدم منحهم الأبناء الوقت الكافى والعلاقة الأسرية الحميمة - لاشك فى صدق نوايا الأباء ولكن المشكلة ان الأمور تزداد تعقيداً - ونكتفى هنا بطرح سوال يوجهه الكاتب للأباء هل تعتقد ان اطفال اليوم اكثر سعادة من اطفال الأمس ؟

أكبر ما يؤثر على الطفل الأسرة والبيئة المباشرة ، وكلاهما يتغير تغيراً جوهرياً فى اتجاهات تجعل الأطفال يفقدون السند - بالمقارنة بالماضى

ماذا تستطيع المدرسة أن تفعل ؟

فى ضوء المعطيات السابقة عن التغيرات الحادثة فى الأسرة وا لمجتمع فلا عجب ان تطالب المدرسة ان تتجاوز وظائفها التقليدية فقد أصبحت التغذية فى المدرسة افطار وغذاء شيئاً ثابتاً ، اصبحت المدرسة تقدم خدمات نفسية للأباء ، اصبحت المدرسة تضم مركز رعاية للأطفال - وتمتد برامج انقاذ الطفولة على مدى متنوع ومتدرج وتهدف إلى تضافر جهود هيئات متعددة مع جهود المدرسة من اجل طفولة افضل . فى حين يعترف الخبراء بحاجات الأطفال فانهم ليسوا على يقين من قدرة المدرسة على مواجهة المشاكل الأسرية والاجتماعية دون أن تفقد التركيز على وظيفتها الأساسية (التعليم) المدرسة لا تستطيع أن تقوم بدور الأباء والبوليس والرعاية الاجتماعية والصحية والشئون الاجتماعية ومراكز علاج الأدمان - المدرسة لا تستطيع ان تحل محل العناصر المفتقدة فى الأسرة وا لمجتمع .

وقد اشار جراهام داو من لجنة التعليم الأساسى لمعنى مشابه حين قال ما لم تركز المدرسة على الوظائف الأساسية (التعليم) فلا يمكن ان يتحقق التميز فى الأداء . ففى ظروف الكساد يتضاءل الأمل فى ان تقدم المدرسة مزيداً من الخدمات ، ومع تضاؤل الموارد (بالنسبة لأمريكا) فليس من الغريب ان تعجز المدرسة عن القيام بدورها الأكاديمى والاجتماعى معاً .

وهناك فريق اخر يرى ان المدرسة ليس امامها اختيار فلابد ان تقوم بدورها للتدخل فى المشكلات الأسرية والاجتماعية ذات الصلة المباشرة باستعدادات التلاميذ للتعلم . ان المدرسة هى الملاذ الأخير لتعليم التلاميذ القيم والمعايير الاجتماعية التى قد يتعلموها او لا يتعلموها فى اسرهم .

وفى نفس الوقت نحن لا نتوقع من المدرسة ان نقدم كل الخدمات - ولكن يمكن للمدرسة انْ تنسق خدماتها مع خدمات هيئات اخرى حتي ينخفض عدد الأطفال والأسر التى تنزلق إلى الهاوية .

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)

التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئـلـــة

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)

التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**



الوحدة الخامسة

الدافعية

التحكم الذاتى

القدرة على تأجيل الإشباع



نظرة عامة:

هذه الوحدة توفر لنا معلومات حول الدافعية الذاتية والتحكم فى الذات والقدرة على تأجيل الاشباع، وهى جوانب هامة فى الذكاء الوجدانى. فالعواطف والإنفعالات Emotions تؤثر على قدرتنا على استخدام إمكاناتنا العقلية إلى الحد الذى يمكن ان يعوق أو يحول دون تنمية قدراتنا على التفكير والتخطيط وعلى الفعل. وبالتالى فإنها تؤثر على كيفية ادائنا لوظائفنا فى الحياة .

ويقرر دانيال جولمان (Daniel Golman, 1995, 88) انه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة فيما نعمل، يكون إندفاعنا نحو الانجاز. وبهذا المعنى يشير إلى ان الذكاء الوجدانى إستعداد رئيس، وقدرة تؤثر بقوة على كل قدراتنا الأخرى.

ولذا فإن هذه الوحدة ستركز على أساليب السلوك التى تساعد الناس على كيفية تنمية هذا الاستعداد الرئيس (Master Aptitude). لقد صممنا انشطة لتساعدك على الوقوف على اهمية الدافعية الذاتية والتحكم فى الذات، والقدرة على تأجيل الإشباع. انها ستساعدك على اكتشاف:

- ☐ ماذا نعنى بالإستعداد الرئيس؟
- ☐ لماذا تكون الدافعية والتحكم الذاتى والقدرة على تأجيل الاشباع اموراً هامة؟
- ☐ ما التدفق Flow؟ وكيف يرتبط هذا المفهوم بحياتك؟ وكيف يمكن ان تولده فى الصف الدراسى؟
- ☐ ما احسن الوسائل لبناء المرونة Resiliency لديك ولدى طلابك؟
- ☐ ما استراتيجيات القيادة الداخلية التى تساعدك على عكس الأفكار الهازمة للذات؟

المواد التى تستخدم فى هذه الوحدة :

وتتشمل الوحدة المواد الآتية:

- ☐ «الاستعداد الرئيس» الفصل السادس من كتاب دانيال جولمان عن «الذكاء الوجدانى: لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء» (I.Q).

- ☐ استمارات النشاط Activity Sheets الخاصة بالدافعية (شكل ٢/١)، التحكم الذاتى (شكل ٢/٢) ، القدرة على تاجيل الاشباع (شكل ٢/٣).
- ☐ قراءة حول التعلم والتدفق Flow.
- ☐ بناء المرونة عند الطلاب (ريتشارد ساجور (Richard Sagor).
- ☐ إدارة الذهن والتعامل معه، ماذا تقول لنفسك؟ (كريستوفرنك، انتى بارنارد).
- ☐ خمس خطوات فى القيادة الداخلية (شكل ٥/١).

أنشطة يمكن تنفيذها فى هذه الوحدة :

توفر لنا هذه الوحدة عدداً من الأنشطة المتنوعة ضمن مكونات «الإستعداد الرئيس».

إكتشف الأنشطة والمواد بالطريقة التى تتفق مع حاجاتك، ولا تقتصر على الإقتراحات الآتية. ولا تكن محدداً بها:

- ☐ إقرا وتامل ما جاء فى الفصل السادس عن (الاستعداد الرئيس. الذكاء الوجدانى: لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء) «دانيال جولمان».
- ☐ زد فهمك للدافعية وللتحكم الذاتى ولتاجيل الاشباع.
- ☐ تعلم شيئاً عن «التدفق»، وكيف يرتبط بخبرات الرشد والحياة الدراسية فى الصف.
- ☐ افحص وادرس طرق بناء المرونة لديك ولدى الطلاب.
- ☐ اكتشف ومارس إستراتيجيات القيادة الداخلية للمساعدة على عكس الأفكار الهازمه للذات.

نشـــاط (١) قـراءة وتـأمـل « الاســتعداد الرئيــس»

المواد المستخدمة فى النشـاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- الفصل السادس : الاستعداد الرئيس - الذكاء الوجدانى، لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء. لـ «دانيال جولمان».

وتحتاج أيضاً إلى:

- الملاحظات السريعة .

مقـدمـــة :

يحـدد دانيــال جـولمان معنى الاسـتـعـداد الرئيس فى كـتـابه عن الذكـاء الوجدانى. وعندمـا تقرا الفصل الذى كتبه عن الاسـتعداد الرئيسى فـإنك قد ترغب فى إثبات الرئيس ملاحظات سريعة ، وهى التى قد تثير اهتمامك.

وبمتابعة القراءة فإنك قد تستخدم دليل المناقشه لكتابة افكار فرديه او ان تركز على المناقشة الجماعية او كليهما. وربما يكون من الأفضل ان تحاول الربط بين المادة التى تقراها وحياتك من ناحية والعمل فى الصف الدراسى من ناحية اخرى.

دليـل المناقـشــة: الاستعــداد الرئيـــس

- إذا ما نمى الشخص المهارات المرتبطة بمفهوم الاستعداد الرئيس، فما هى هذه المهارات، التى تشبهه (او تنتمى إليه)

  التى تشبهه كثيراً (او تنتمى إليه)

  التى يبدو انها تشبهه (او تنتمى إليه)

- فكر فى الوقت او الموقف الذى اثرت فيه دافعيتك الخاصة، ومارست فيه التحكم الذاتى، او اجلت الإشباع فى وجه كل المغريات - كيف فعلت ذلك؟ وكيف كانت حالتك النفسيه؟

☐ فكر فى احد الطلاب الذى يصلح ليكون مثلاً على الاستعداد الرئيس، كيف تفصح الدافعية الذاتية والتحكم فى الذات وتاجيل الإشباع عن نفسها؟ كيف يمكن ان يكون هذا الطالب مصدراً (ونموذجاً) للآخرين؟

الاستعداد الرئيس

حدث لى فى احد المواقف السابقة التى مرت فى حياتى أن تعرضت للشلل من الخوف، وكانت المناسبة هى امتحان حساب التفاضل والتكامل خلال العام الأول فى دراستى الجامعية، والذى يبدو اننى لم استعد له جيداً. اننى لازلت اذكر الغرفة التى دلفت إليها ذلك الصباح من احد ايام الربيع بمشاعر من الإنقباض والتوجس. لقد كانت نفس الغرفة التى احضر فيها كثيراً من دروسى. ولكننى فى هذا الصباح لم أر شيئاً خلال نوافذ الغرفة، بل وكأننى لم ار الغرفة من قبل. وقد تراجعت نظراتى وتصوبت نحو ارضية الغرفة. وسرت زاهلاً إلى اول مقعد بجوار الباب ووضعت نفسى عليه. وعندما فتحت كراسة الأسئله ذات الغطاء الأزرق كنت اسمع ضربات قلبى تدق بوضوح فى اذناى وكنت اشعر بالقلق والأضطراب فى معدتى.

لقد القيت نظرة سريعة يائسة على اسئلة الامتحان. وظللت لمدة ساعة من الزمن احملق فى ورقة الأسئلة واخذ ذهنى يستبق الزمن ويقفز ليستعرض النتائج التى ساعانى منها واقاسيها فيما بعد.

وبدات فى اجترار نفس الأفكار المرتبطة والتى يمكن ان تترتب على هذه النتائج وإنخرطت فى نوبة من الأرتعاش. ثم جلست بعد ذلك ساكناً بلا حركة مثل الحيوان المجمد والذى اعطيت له مادة الكورير Curare*. والذى اذهلنى جداً فى هذه اللحظة المرعبة هو إلى اى حد كان عقلى منقبضاً ومخنوقاً. إننى لم اقض ساعة الامتحان فى محاولة يائسه فى تجميع شذرات تبدو كاجابة للأسئلة ولم اقض الساعة فى احلام اليقظة، بل اننى ببساطة جلست متجمداً من الخوف والرعب منتظراً انتهاء هذه المحنة.

---

* يبدو لهذه الفكرة علاقة وثيقة بمفهوم وجهة الضبط Locus of Control الذى قدمه روتر بناء على نظريته فى التعلم الإجتماعى (المعربان).

وقصة هذه المحنة والرعب الذى عانيته خلالها فى هذا اليوم لهى خير دليل على التأثير المدمّر للكدر الانفعالى على الصفاء الذهنى. اننى ارى الآن ان هذه المحنة كانت بمثابة البينة على قوة المخ الأنفعالى Emotional Brain فى التغلب - حتى الشلل - على المخ المفكر Thinking Brain.

والحقيقة انه ليس من الجديد تبين المدى الذى يمكن ان يعوق فيه الاضطراب الانفعالى اداء الوظائف العقلية فى الحياة على نحو صحيح، وعلى المعلمين بصفة خاصة. فالطلبة القلقين والغاضبين المكتئبين لا يتعلمون فى المواقف التى يشعرون فيها بالقلق او الغضب او الاكتئاب. ان الناس وهم يمرون بمثل هذه الحالات لا يستطيعون ان يهضموا المعلومات بكفاءة وان يستفيدوا منها على الوجه الصحيح. وكما راينا من قبل فإن العواطف السلبية القوية تلفت الانتباه بقوة وتسبب الإنشغال بها وتعوق اى محاولة للتركيز على اى موضوع سواها. وفى الحقيقة فإن إحدى العلامات على ان المشاعر قد انحرفت عن الخط السوى إلى الخط اللاسوى او المرضى ان هذه الأفكار تتدخل وتقتحم الذهن إلى الدرجة التى تغمر فيها الأفكار الأخرى وتخرب بإستمرار المحاولات التى تبذل لتركيز الأنتباه إلى ما بين يدى الفرد من عمل. فبالنسبة للشخص الذى يتعرض لخبرة الطلاق فى ظروف مزعجة - أو للطفل الذى يتعرض والداه لهذا الموقف - فإن العقل لن يستطيع ان يؤدى وظائفه بالنسبة للأمور او المسائل اليومية العادية، فى العمل او فى الحياة الإجتماعية او فى الدراسة.

وعندما تغمر العواطف قدرة التركيز لدى الإنسان فإن ما يتم إغراقه وتعطيله هو الكفاءة العقلية المعرفية، وهى التى يسميها العلماء «الذاكرة العاملة» Working Memory وهى القدرة على الاحتفاظ فى الذهن بالمعلومات التى لها علاقة بالمهمة التى فى يد الإنسان. وما يشغل الذاكرة العاملة يمكن ان يكون امراً عادياً من امور الحياة اليومية البسيطة مثل الأرقام التى تؤلف رقم تليفون المنزل او العمل، او ان تكون امراً معقداً مثل الخيوط التى يحاول الروائى ان ينسج منها عقدة الرواية التى يكتبها. واللحاء الموجود فى الفص الأمامى من المخ هو الذى ينفذ مهام الذاكرة العاملة.

ومن الناحية الأخرى إذا تأملنا دور الدافعية الايجابية - تجميع المشاعر والحماس والهمة والثقة - فسنعرف دورها الكبير فى تحقيق الانجاز. وقد

اوضحت الدراسات التى تمت على الرياضات الأوليمبية وعلى الموسيقيين العالميين وعلى ابطال لعبة الشطرنج ان السمة الموحدة والمشتركة لدى الأبطال فى هذه الأنشطة المتنوعة هى القدرة على إثارة الدافعية والارتفاع بمستواها لدى انفسهم، مما يدفعهم إلى خوض تدريبات شاقة ومستمرة من شانها ان ترفع مستوى أدائهم. وهذه الدافعية المرتفعة هى التى تضمن الارتفاع المستمر والثابت فى درجة التميز المطلوبة فى اداء هؤلاء الأبطال، خاصة إذا بدات هذه التدريبات الشاقة والجادة من الطفولة.

وفى الدورة الأوليمبية عام ١٩٩٢ كان متوسط عمر فريق الغطس الصينى إثنا عشر عاماً وقد بداوا تدريباتهم الشاقة فى سن الرابعة. كذلك بدا افضل عازفى الكمان فى القرن العشرين دراسة آلتهم فى حوالى سن الخامسة. وبدا ابطال الشطرنج الدوليون فى ممارسة اللعبة فى سن العاشرة. فالبداية المبكرة دائماً ما تؤدى إلى التقدم بالتدريب والتعلم مدى الحياة. فالطلبة الذين يمثلون القمة فى عزف الكمان فى اشهر الأكاديميات الموسيقية فى برلين جميعهم بداوا فى بداية العشرينات من اعمارهم، وقد امضوا ما يصل إلى عشرة آلاف ساعة من التدريب، بينما امضى طلبة المستوى التالى لهم ما يقرب من سبعة آلاف وخمسمائة ساعة من التدريب.

ويمكن ان نشاهد فى الحياة النجاح الناتج عن الدافعية بصرف النظر عن القدرات الفطرية الأخرى فى اداء الطلبه الأمريكيين المنحدرين من اصول آسيوية وفى أداء المهنيين الأمريكيين الآسيويين ايضاً. فالإنسان يرى ذلك فى الدلائل التى تشير إلى ان الأطفال الأمريكيين الآسيويين يحصلون على متوسط اعلى فى نسبة الذكاء عن اقرانهم من الأمريكيين الأصليين بنقطتين او ثلاث. وعلى صعيد المهن كالمحاماه والطب فإن الأمريكيين الآسيويين يمارسون مهنهم على نحو متفوق، ويظهرون كما لو كانوا اعلى فى نسب ذكائهم من اقرانهم الأمريكيين الأصليين، فقد بلغ متوسط ذكاء الأمريكيين اليابانيين ١١٠ درجة كما بلغ متوسط ذكاء الأمريكيين الصينيين ١٢٠ درجة. ويبدو أن السبب فى ذلك انه منذ السنوات الأولى فى الدراسة يعمل الطلبة الآسيويون بجد اكثر مما يفعل الأمريكيون.

وقد درس سانفورد دورنبسك Sanford Dorenbusch وهو عالم إجتماع فى جامعة إستانفورد اكثر من عشرة آلاف طالب فى المدرسة الثانوية ووجد ان الطلبة المنحدرين من اصول آسيوية يقضون ٤٠٪ من الوقت فى عمل الواجبات المنزلية اكثر مما يفعل الطلبه الآخرون. ويتقبل معظم الآباء الأمريكيين جوانب ضعف اطفالهم كما يتقبلون تفوق الأطفال الآسيويين وجوانب قوتهم، بينما الإتجاه الغالب عند الآباء من ذوى الأصول الآسيوية فى معاملتهم لأطفالهم هو: إذا لم تؤد العمل على نحو طيب بعد المدرسة فلتؤده فيما بعد فى المساء، وإذا لم تنجز العمل جيداً فى المساء فيمكن ان تستيقظ مبكراً وتكمله فى صباح اليوم التالى.

وتتحدد كفاءتنا فى إستخدام قدراتنا العقلية الفطرية، بما فيها القدرة على ان نفكر وان نخطط وان نتدرب لتحقيق الأهداف البعيدة وعلى حل المشكلات على لحالة الانفعاليةالتى نكون عليها. اى هل انفعالاتنا دافعة ومثرية لنا ام انها محبطة ومعيقة؟ ويتوقف على ذلك الكثير من النتائج فى حياتنا.

وإلى الدرجة التى نكون فيها مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة نعمل وتكون حركتنا نحو الانجاز. وبهذا المعنى يكون الذكاء الوجدانى استعداد رئيس او قدرة تؤثر بقوة فى كل القدرات الأخرى سواء بتيسيرها او بإعاقتها.

التحكم فى الاندفاع: أختبار الحلوى

ربما لا يكون هناك مهارة سيكولوچية اكثر اهمية من مقاومة الاندفاع. انها الأصل والجذر فى كل انواع التحكم فى الذات الأنفعالية، مادامت كل الانفعالات بحكم طبيعتها تؤدى إلى إندفاع بشكل ما للعمل. ويعود جذر كلمة عواطف أو انفعالات Emotion إلى الفعل يتحرك To move ويحتمل ان تترجم القدرة على مقاومة الاندفاع للعمل على مستوى وظيفة المخ إلى كف الاشارات اللمبية إلى القشرة الحركية، ولو ان مثل هذا التفسير ينبغى ان يبقى على المستوى النظرى التاملى الآن.

وقد اجريت دراسة طولية هامة ومميزة، استخدمت بعض الحلوى حيث قدم المجرب بعض الحلوى لمجموعة من الأطفال يبلغون الرابعة من اعمارهم. وقد اظهرت التجربة كيف ان القدرة على كبح الأنفعال وتاجيل الاندفاع امر

اساسى جداً. وقد بدات هذه الدراسة بعالم النفس «والتر ميشيل» Walter Mischel خلال الستينات على اطفال ما قبل المدرسة فى حرم جامعة استانفورد. وقد تكونت عينة الدراسة اساساً من ابناء اعضاء هيئه التدريس فى الجامعة وابناء بعض الدارسين للدرسات العيا من الخريجين وابناء العاملين الآخرين. وقد تتبعتهم الدراسة من سن الرابعة وحتى تخرجوا من الدرسة الثانوية. وكانت التجربة اصلاً تتم مع اطفال الرابعة عندما يخيرون بين ان يحصلوا على قطعة من الحلوى على نحو عاجل او ان ينتظروا لفترة معينة (تصل من ربع ساعة إلى ثلث الساعة حتى يعود المجرب من عمل يقوم به) ومن يستطيع الانتظار يمكنه ان يحصل على قطعتين من الحلوى. ومن الواضح ان هدف التجربة كان تمييز الأطفال الذين يستطيعون كبح جماح إندفاعاتهم ويستطيعون مقاومة الدافع للحصول على الحلوى وان يؤجلوا إشباع رغبتهم.

وقد كان فى إستطاعة بعض الأطفال فى سن الرابعة الإنتظار وتأجيل الإشباع بحصولهم على قطعة الحلوى لمدة الربع ساعة او الثلث ساعة. ولكى يكبحوا جماح انفسهم كانوا يعمدون إلى بعض الأساليب السلوكية لتساعدهم فى هذا الموقف النضالى الصعب كان يغطوا اعينهم حتى لا يروا الحلوى مصدر الأغراء، او ان يريعوا ايديهم تحت ازرعهم، او ان يتحدثوا معاً، او ان يغنوا، او يلعبوا بايديهم واقدامهم، وحتى ان بعضهم حاول ان ينام. وهؤلاء الأطفال الصامدين من اطفال الرابعة قد حصلوا على قطعتين من الحلوى كمكافاة، ولكن الآخرين الذين كانوا متسرعين، فقد اندفعوا إلى قطعة الحلوى الواحدة فى حدود ثوان قليلة بعد ان ترك المجرب الغرفة.

وقد تمت دراسة القوة التشخيصية لهذه اللحظة فى مواجهة الاندفاع بعد فترة من الزمن إمتدت بين ١٢ - ١٤ عاماً حينما إقتفت الدراسة اثر هؤلاء الأطفال وتتبعتهم فى المراهقة. وكان الاختلاف الانفعالى والاجتماعى بين الأطفال المتسرعين الذين اندفعوا نحو الحلوى والأطفال المتحكمين فى ذواتهم المؤجلين لإشباعهم درامياً، فقد كان الذين قاوموا الاغراء فى سن الرابعة وهم مراهقين اكثر كفاءة من الناحية الإجتماعية واكثر فعالية من الناحية الشخصية ومؤكدين لذواتهم بدرجة اكبر، واكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة، كما انهم كانوا اقل عرضة لأن يتمزقوا او يتجمدوا او ينكصوا تحت ظروف الشدة او

ان يصبحوا مهوشين ومضطربين حينما يتعرضون للضغط، كما انهم كانوا يحاولون تطويق التحديات ويلاحقونها بدلاً من ان يستسلموا لها حتى فى مواجهة الصعاب. لقد كانوا معتمدين على انفسهم وواثقين فى ذواتهم، ويعتقدون انهم ذوى جدارة واستحقاق ويمكن الاعتماد عليهم. ويبدو كذلك انهم مبادرين وينغمسون فى العمل وانهم - لأكثر من عقد من الزمان القادم - سيكونون قادرين على تاجيل الاشباع فى سبيل تحقيق اهدافهم.

اما الذين اندفعوا نحو الحلوى فقد كان نصيبهم اقل فى تلك الصفات السابقة، وكانوا اكثر تورطاً فى المصاعب والمشكلات السيكولوچية، وكانوا فى المراهقة اكثر خجلاً واكثر انسحاباً من الصلات الإجتماعية، وكانوا يبدون اكثر عنداً واقل حسماً، وكانوا اكثر عرضة للأضطراب امام الاحباطات، واكثر تفكيراً فى ذواتهم بإعتبارهم اناس سيئيين ولا يستحقون التقدير والاحترام، وكانوا ينكصون او يتسمون بالجمود وعدم القدرة على الحركة فى مواجهة الضغوط، وهم ايضاً اقل ثقة فى ذواتهم واكثر عرضة للغيرة والحسد ورد الفعل الزائد للمهيجات بمزاج حاد، واكثر عرضة للدخول فى المجادلات الحامية وبعد ذلك فهم بعد كل هذه السنوات الطويلة مازالوا غير قادرين على إرجاء إشباعاتهم.

وما يظهر فى بداية الحياة يتبرعم ويتحول إلى مجموعة كبيرة من الكفاءات الإجتماعية والإنفعالية كلما مضت الحياة بصاحبها. وبعض الأطفال فى سن الرابعة يسيطرون على الأساسيات فى التعامل بحيث يكون لديهم القدرة على قراءة الموقف الإجتماعى ويؤجلون الاشباع عندما يكون التأجيل مفيداً لهم وذلك بتحويل إنتباههم من التركيز على الإغراء المتاح إلى تلهية انفسهم للإبقاء على المثابرة الضرورية للوصول إلى اهدافهم.

والأكثر إثارة للدهشة ان الأطفال عندما قيموا مرّة ثانية بعد إنهائهم للدراسة فى المدرسة الثانوية اتضح انه بالنسبة للذين إنتظروا بصبر فى سن الرابعة كانوا متفوقين دراسياً عن الأطفال الذين اندفعوا إلى اشباع نزواتهم. وطبقاً لتقييمات آبائهم كانوا اكثر كفاءة من الناحية الأكاديمية واكثر قدرة على صياغة افكارهم لغوياً واكثر استخداماً للعقل والقدرة على التركيز وعلى عمل الخطط وعلى تتبع هذه الخطط، كما كانوا الأكثر شغفاً بالتعلم. والأكثر إثارة انهم حصلوا على درجة اعلى بشكل كبير جداً على إختبارات التحصيل المقننة

(SAT). فقد حصل اطفال الرابعة المتسرعين فى طلب الحلوى على متوسط فى الجوانب اللغوية قدرة ٥٢٤ وفى الجوانب الكمية (الرياضيات) على متوسط بلغ قدره ٥٢٨ بينما حصل الذين انتظروا مدة اطول على متوسط فى الجوانب اللغويه بلغ ٦١٠، وفى الجوانب الكمية على متوسط بلغ ٦٥٢ بفرق بلغ ٢١٠ نقطة فى المجموع الكلى.

وما فعله الأطفال فى سن الرابعة فى اختبار تاجيل الاشباع كان منبئا قويا بمقدار الضعف لما قدمته تقديراتهم على إختبار التحصيل (SAT) كإختبارات ذكاء فى سن الرابعة. فنسبة الذكاء تصبح منبئا اقوى للتقديرات على (SAT) فقط عندما يتعلم الأطفال القراءة. وهذا يوحى بأن القدرة على تاجيل الإشباع تسهم بقوة فى نشأة او تكوين الإمكانة الذهنية بصرف النظر عن نسبة الذكاء. وكذلك فإن التحكم الضعيف فى الاندفاعات فى الطفولة ايضاً مؤشر قوى او منبئ قوى للنجاح فيما بعد. وعلينا ان نتذكر انه إذا كان هناك ما يشير إلى ان نسبة الذكاء لا يمكن ان تتغير وانها تقدم حدوداً صارمة جامدة لإمكانيات الطفل فى مقبل حياته فإن الدلائل واضحة على ان المهارات الانفعالية مثل التحكم فى الاندفاعات والقراءة الدقيقة للموقف الاجتماعى يمكن ان تعلم.

وما قاله والتّر ميشيل الذى قام بالدراسة - بعبارة سريعة إلى حد ما - ان تاجيل الإشباع المفروض ذاتيا والموجه بالهدف - Goal - directed self imposed delay of gratification ربما يكون اساسا لتنظيم الذات الإنفعالى Emotional - Self - regulation والقدرة على إنكار الدفعات فى خدمة الهدف، سواء كان اداء عمل او حل معادلة جبرية او محاولة الحصول على كاس مسابقة رياضية. وبذلك فإن نتائج والتر ميشيل ابرزت دور الذكاء الوجدانى كقدرة بعدية Meta - ability تحدد كيف يحسن الناس او كيف يسيئون استخدام وتوظيف قدراتهم العقلية الأخرى.

مزاجى .. تفكيرى

«إننى قلقة على إبنى. لقد بدا يلعب ضمن فريق جديد لكرة القدم وهو قد يتعرض لإصابة احيانا، وكان صعبا علىّ أن الا حظه وهو يلعب. ولذا فإننى توقفت عن الذهاب إلى المباريات التى يلعب فيها. اننى متاكدة من ان ابنى لابد

وان يشعر بخيبة امل لأننى لا اذهب لمشاهدته، ولكن ذلك اسهل علىّ من رؤيته معرضاً للإصابة فى الملعب».

قائلة هذه العبارات سيدة، وقد قالت ذلك فى إحدى جلسات العلاج النفسى التى تعالج فيها من القلق. إنها متأكدة من ان همها يعوقها عن ان تعيش الحياة كما كانت تود أن تعيشها. وعندما يحين وقت إتخاذ قرار بسيط مثل قرار الذهاب لمشاهدة ابنها يلعب إحدى مبارياته فإن عقلها يفيض بافكار حول إحتمال حدوث الكارثة، ولا يعود لها حرية الإختيار لأن همومها تغمر عقلها تماماً.

وكما نرى فإن الهم Worry هو اساس تاثير القلق الذى يصيب الأداء العقلى من كل الأنواع. والهم - بالطبع - فى احد جوانبه إستجابة مفيدة كإعداد عقلى للتهديد المتوقع. ولكن مثل هذا الإعداد او التدريب العقلى فيه ثبات معرفى كارثى عندما يصبح اسيراً فى نظام رتيب مجهد من شانه ان يأسر الانتباه ويقحم نفسه على كل المحاولات المبذولة للتركيز على جوانب اخرى.

وعندما يطلب من الناس المعرّضين للهم ان يؤدوا مهمة او عملاً معرفياً مثل تصنيف مجموعة موضوعات غامضة فى مجموعة او مجموعتين، وان يخبرونا عما يجرى فى عقولهم وقت ادائهم للعمل، فستكون هى الأفكار السلبية مثل: اننى غير قادر على آداء هذا العمل او اننى لست مميزاً فى اداء مثل هذه الأعمال، وما شابه ذلك. وبالتالى فإنها هى التى تولد الأضطراب عندما يتخذون قراراتهم. وفى الحقيقة فإننا عندما نقارن هؤلاء بجماعة اخرى من غير المهمومين ونطلب منهم ان يشعروا انفسهم بالهم وان يعيشوا هذه الخبرة لمدة خمس عشر دقيقة فإن قدرتهم على اداء نفس العمل تتدهور بحدة. وعندما يعطى المهمومون خمس عشرة دقيقة من الاسترخاء فى جلسة لينخفض شعورهم بالهم قبل محاولتهم اداء العمل فإن اداؤهم يتحسن ولا يتأثر بالهم تقريباً.

لقد درس قلق الأختبار لأول مرة علمياً فى الستينات من جانب ريتشارد البرت Richard Alpert الذى اعترف لى ان ميله واهتمامه قد إنجرح او خدش لأنه كطالب كانت اعصابه غالباً ما تجعله يؤدى اداءً ضعيفاً على الأختبارات، بينما وجد زميله رالف هابر Ralph Haber ان الضغط قبل الامتحان يساعده بالفعل على ان يؤدى اداءً افضل. وقد اظهر بحثهما - من بين عدد من البحوث

- ان هناك نوعان من الطلبة، القلقين وهم هؤلاء الذين يبطل القلق او يضعف اداءهم الاكاديمى، وغير القلقين وهم هؤلاء الذين يكونون قادرين على ان يؤدوا اداء طيباً على الرغم من الكدر او ربما بسببه. فالمفارقة الساخرة فى قلق الاختبار هى ان الخشية على الأداء الجيد فى الاختبار يمكن ان تدفع بعض الطلبة إلى ان يستعدوا جيداً لأداء الامتحان مثل «هابر» هى نفسها التى يمكن ان تدمر او تخرب النجاح بالنسبة لطلبة آخرين. وبالنسبة للناس الذين يتصفون بدرجه كبيرة من القلق مثل «البرت» فإن الخوف قبل الاختبار يعيق التفكير الصافى والذاكرة الضرورية للدراسة الفعالة، ويعطل الصفاء العقلى اثناء الاختبار والذى يعتبر ضرورياً للأداء الجيد.

ان كم الهموم او حجمها الذى يفصح عنه الناس عندما يأخذون الاختبار مباشرة ينبئ بالى اى مدى سيكون آداؤهم ضعيفاً، فالمصادر العقلية تنصرف إلى مهمة معرفية واحدة، والشعور بالهم فى أبسط حالاته يقلل من شان المصادر المتاحة لأداء او معالجة المعلومات الأخرى. وإذا ما انشغلنا بالهموم عندما نكون مهيئين للإجابة على الاختبار فإنه يكون لدينا القليل من الانتباه لكى نستفيد منه فى تشكيل واخراج الاجابات، وتصبح همومنا محققه للتبنؤات بالفشل.

والناس البارعين فى السيطرة على انفعالاتهم - من الناحية الأخرى - يمكنهم ان يستخدموا القلق الاستباقى Anticipatory Anxiety عند الحديث او الاختبار لكى يثيروا او يرفعوا دافعية انفسهم ويستعدوا جيداً له، ولذا يؤدون اداء طيباً. ويصف الأدب الكلاسيكى فى علم النفس العلاقة بين القلق والأداء بما فيه الأداء العقلى من خلال علاقة منحنية حيث يرتبط الأداء الجيد بدرجة متوسطة او معتدلة من القلق حيث تمثل هذه الدرجة عاملاً حافزاً، بينما يرتبط القلق المنخفض جداً بالخمول او اللامبالاة، والتى تكون بعيدة عن توليد الجهد الشاق الذى يضمن الأداء الجيد، كذلك فإن القلق العالى يعيق او يخرب اى محاولة للأداء الجيد.

والأمزجة الطيبة - عندما تستمر - تثرى القدرة على التفكير بمرونة وبدرجه اكبر من التعقيد، ومن هنا يكون من السهل ان نجد حلولاً للمشكلات الذهنية او البينيشخصية. وهذا يوحى بأن إحدى الطرق التى تساعد الشخص على ان يفكر فى حل المشكلة هى ان نقص عليه مزحة او نكتة. والضحك مثل

الابتهاج يبدو انه يساعد الناس على ان يفكروا على نحو اكثر سعة وثراء وبقدر اكبر من الحرية.

ان الفوائد الذهنية للضحك الجيد تكون ظاهرة عندما تؤدى إلى حل المشكلة التى تتطلب حلاً إبداعياً. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الناس الذين شاهدوا افلام الڤيديو فى التليفزيون كانوا افضل فى حل الألغاز التى يستخدمها السيكولوچون فى قياس التفكير الإبداعى. وفى إحدى هذه الدراسات كان يقدم للمفحوصين شمعة وكبريت وصندوق من المسامير الصغيرة، ويطلب منهم أن يضعوا الشمعة فى دولاب من الفلين فى الحائط. وقد فشل معظم الناس الذين اعطوا هذه الأدوات فى استخدامها لحل المشكلة، ولكن هؤلاء الذين شاهدوا الأفلام المرحة فقط - مقارنة بهؤلاء الذين شاهدوا افلاماً عن الرياضات أو الذين مارسوا الرياضة - كانوا اكثر قدرة على الوصول إلى استخدام بديل للصندوق الذى يحمل المسامير، ومن ثم كانوا اقرب إلى الحل الإبداعى، فسمروا الصندوق فى الحائط واستخدموه كحامل للشمعة.

وحتى التغيرات المعتدلة فى المزاج يمكن ان تتحكم فى التفكير وفى عمل الخطط او فى إتخاذ القرارات، فالناس الذين فى مزاج طيب لديهم تميز إدراكى يمكن ان يؤدى بهم إلى ان يكونوا منشرحى الصدر وان كانوا إيجابيون فى تفكيرهم. وهذا يحدث جزئياً بسبب ان الذاكرة تكون فى حالة نوعية إيجابية بمعنى انه إذا كنا فى حالة مزاجية طيبة فإننا نتذكر احداثاً اكثر إيجابية. كذلك فإننا نفكر فى المزايا والعيوب التى تكتنف العمل عندما نكون شاعرين بالسرور، وتكون تحيزات الذاكرة فى الاتجاه الإيجابى، بحيث تجعلنا هذه التحيزات اكثر عرضه لأن نعمل اشياء فيها من المغامرة والمخاطرة على سبيل المثال ما يعكس هذه الحالة الإيجابية.

ولكننا عندما نكون فى مزاج سئ فهذا يجعل الذاكرة تتحيز او تميل فى الاتجاه السلبى وتجعلنا اكثر ميلاً او اكثر احتمالاً أن نصل إلى قرار خائف او حذر، وكثيراً ما نجد ان المشاعر التى تكون خارج السيطرة تعوق الوظيفة العقلية. ولكنه يمكننا ان نعيد المشاعر الخارجة عن الضبط والتحكم إلى مسارها تحت السيطرة. وهذه الكفاءة الانفعالية هى الاستعداد الرئيس الذى يسهل الأنواع الأخرى من الذكاء.

صندوق باندورا والبوليانا (التفاؤل الزائد)
قوة التفكير الإيجابى

وضع بعض الطلبة الجامعيين فى الموقف الافتراضى التالى:

على الرغم من انك قد خططت لنفسك ان تحصل على تقدير جيد جداً فى احد المقررات فإنك قد حصلت فى الامتحان النصفى لهذا المقرر - والذى يمثل ٣٠٪ من النهاية العظمى للمقرر - على تقدير مقبول. والآن بعد سماعك عن هذا التقدير بعد اسبوع، اى ان الوقت المتبقى لنهاية الفصل قليل ... فماذا انت فاعل؟

ان الأمل هنا هو الذى يصنع الفرق. فاستجابة الطلبة ذوى المستويات العليا من الأمل كانت ان يعملوا بجد وان يفكروا فى المدى المتنوع من الأشياء التى عليهم أن يحاولوا عملها لكى تدعم التقدير النهائى او لكى تحقق هدفهم. اما الطلبة من ذوى المستويات المتوسطة فى الأمل فقد فكروا فى طرق عديدة راوا ان من شانها ان ترفع من تقديرهم، ولكنهم كانوا اقل تصميماً لفعل ذلك. بينما استسلم كافة الطلبة ذوى المستويات المنخفضة من الأمل لهذه الحالة، وكانت معنوياتهم منخفضة.

والسؤال هنا ليس نظرياً فقط. فحينما قارن سنيدر» وهو عالم نفس فى جامعة كانساس الاتجاه الاكاديمى الفعلى للطلبة المرتفعين والطلبة المنخفضين فى الأمل فى عامهم الأول اكتشف ان الأمل مؤثر تنبؤى افضل لدرجاتهم فى الفصل الدراسى الأول من الدرجات على اختبار (SAT)، وهو الاختبار الذى يفترض انه قادر على التبؤ بما استفاده الطالب من الكلية، ويرتبط ارتباطاً عالياً مع نسبة الذكاء. ومرة اخرى إذا نظرنا إلى التفاوت فى الأداء الذهنى فإن الأستعدادات الأنفعالية تقوم بدور هام فى إيجاد هذا التفاوت.

والتفسير الذى اعتمده «سيندر» هو ان الطلبة ذوى الأمل المرتفع وضعوا لأنفسهم اهدافاً اعلى ويعرفون كيف يعملون بجد لكى يصلوا إلى هذه الأهداف. وعندما نقارن بين الطلبة من ذوى الاستعدادات الذهنية المتكافئة فى انجازاتهم الأكاديمية سنجد ان ما يفرق بينهم هو الأمل.

وكما فى الأسطورة المعروفة كانت «باندورا» الأميرة الاغريقية القديمة قد اهدى إليها هدية، وهى عبارة عن صندوق غامض، وقد اخبرت الا تفتح الصندوق. ولكنها فى احد الأيام لم تستطع ان تقاوم فضولها وحب الاستطلاع لديها الذى اغرياها بفتح الصندوق، فحاولت ان ترفع غطاء الصندوق قليلاً وتنظر داخله. ولكنها عندما فعلت ذلك حررت العديد من الأمراض والأوبئة التى كانت محبوسة. ولكن الإله الرحيم جعلها تغلق الصندوق بسرعة وفى الوقت المناسب، لتمسك بالترياق الذى يجعل من بؤس الحياه امراً محتملاً الا وهو الأمل.

والأمل كما جاء فى دراسات ونتائج الباحثين المحدثين اكثر من تقديم قدر من العزاء او الترويح فى مواجهة البلوى والإصابات. انه يلعب دوراً محتملاً او ممكناً إلى حد مدهش، ويقدم مزايا فى مجالات متنوعه مثل الإنجاز المدرسى، والتحمل فى مجالات العمل الشاقة والصعبة. والأمل بالمعنى الفنى يشير إلى اكثر من مجرد الراى المشرق «ان كل شئ سوف يكون على ما يرام». ويحدد «سنيدر» الأمل بدرجه اكبر من التخصيص بأنه يعنى اعتقادك بانك تملك كلاً من الإرادة والطريقة لكى تحقق اهدافك ايا كانت هذه الأهداف.

ويختلف الناس فى القدر الذى يمتلكونه من الأمل بهذا المعنى. فالبعض يظن انهم قادرون على ان يخرجوا من اى ورطة، او ان يجدوا الأساليب التى يحلون بها مشكلاتهم، بينما لا يرى آخرون انفسهم يملكون الطاقة او القدرة او وسائل تحقيق الأهداف. وقد وجد «سنيدر» ان الناس اصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون فى سمات معينة من بينها انهم يثيرون انفسهم (اى يرفعوا مستوى الدافعية لديهم)، ويشعرون انهم واسعى الحيلة إلى درجة تكفى لإيجاد الوسائل التى تجعلهم يحققون اهدافهم ويؤكدون ذواتهم، وتكون اساليبهم مرنة إلى درجة ان تجد طرقاً مختلفة ومتنوعة تصل بهم إلى اهدافهم او تساعد على إجراء تعديلات فى هذه الأهداف او حتى تغيرها كلية إذا ما اصبح بعضها مستحيلاً، ولديهم القدرة على تكسير او تجزئ المهمة الصعبة او الشاقة إلى مهام اصغر يمكن التعامل معها.

ومن منظور الذكاء الوجدانى فإن امتلاك الأمل معناه ان الإنسان لن يستسلم للقلق الغامر والاتجاه الهازم للذات او الاكتئاب فى مواجهة التحديات

الصعبة، او التراجعات والنكسات Setback. وفى الحقيقة فإن الناس الذين لديهم الأمل يكونون اقل اكتئاباً من الآخرين لأنهم يناورون خلال الحياة فى محاولة للبحث عن تحقيق اهدافهم وهم اقل قلقاً بصفة عامة ولديهم متاعب إنفعالية اقل.

التفاؤل: الحافز الأكبر

والتفاؤل مثل الأمل يعنى التوقع القوى او المرتفع بصفة عامة ان الأشياء سوف تسير على ما يرام فى الحياة، على الرغم من النكسات والاحباطات. ومن وجهة نظر الذكاء الوجدانى فإن التفاؤل إتجاه حافز يحول دون سقوط الناس فى مهاوى اللامبالاة اواليأس اؤ الاكتئاب فى مواجهة المتاعب. وكما هو الحال مع الأمل، فإبن عمه القريب وهو التفاؤل يمكن الاستفادة منه فى الحياة، ولكن ينبغى ان ننتبه إلى ان الأمل يمكن ان يوفر لنا تفاؤلاً واقعياً، اما التفاؤل الزائد او الزائف فيمكن ان يكون كارثياً.

ويحدد سيلجمان (Seligman) التفاؤل من زاوية كيف يفسر الناس لأنفسهم نجاحهم او فشلهم*، فالناس المتفائلين يرون ان الفشل يعود إلى شئ يمكن تغييره بحيث انهم يستطيعون ان ينجحوا فى المرات القادمة. بينما يتناول المتشائمون الفشل على نحو ينسبونه إلى بعض الخصائص الدائمة لديهم والتى لا يستطيعون لها دفعاً او تغييراً. وهذه التفسيرات المتباينة لها تطبيقات عميقة لكيفية استجابة الناس فى الحياة. ففى رد الفعل فى مواجهة اى خيبة امل او حتى المشكلات التى قد تحدث فى العمل فإن المتفائلين يحاولون ان يستجيبوا بنشاط وبأمل وبصياغة خطة عمل جديدة وبالبحث عن النصيحة والمعونة من الآخرين، لانهم ينطلقون من منطلق ان النكسات يمكن ان تعالج. اما المتشائمين فعلى العكس يستجيبون للنكسات بافتراض انها تعود إلى عوامل لاقبل لهم بها ولا يستطيعون معها شيئاً، وعليه فانهم لا يستطيعون جعل الأمور تتجه إلى الأفضل فى المرات القادمة ، وبالتالى لا يفعلون شيئاً لحل المشكلة. وهم بصفة عامة يرون ان النكسة تعود إلى عيب او نقص شخصى إبتلوا به.

---

* يبدو لهذه الفكرة علاقة وثيقة بمفهوم وجهة الضبط Locus of Control الذى قدمه روتر بناء على نظريته فى التعلم الإجتماعى (المعربان).

وكما هوالحال مع الأمل فإن التفاؤل يسمح بالتنبؤ بالنجاح الأكاديمى، ففى دراسة شملت خمسمائة من طلبة الجامعة الجدد عام ١٩٨٤ فى جامعة بنسلفانيا. كانت الاجابات على احد إختبارات التفاؤل مؤشراً تنبؤياً افضل لتحصيل الطلبة فى عامهم الدراسى الأول بالجامعة من درجاتهم على إختبار التحصيل المقنن SAT الذى اجروه فى المدرسة الثانوية. وقد قال سيلجمان الذى اجرى الدراسة، ان اختبارات القبول فى الجامعة تقيس الموهبة Talent بينما الأسلوب التفسيرى يخبرنا بمن يستسلم. إنه اتحاد الموهبة العقلية مع القدرة على الاستمرار فى مواجهة الهزيمة هو الذى يؤدى إلى النجاح. وما هو مفقود فى اختبارات القدرة هو الدافعية، بينما ما نحتاج أن نعرفه عن شخص ما هو ما إذا كان قادراً على المضى إلى الأمام والاستمرار عندما تكون الأمور محبطة أم لا. ان تخمينى بالنسبة لأى مستوى من الذكاء هو ان الإنجاز الحقيقى وظيفة دالة ليس فقط للموهبة ولكن ايضاً للقدرة على مواجهة الهزيمة.

وواحد من اكثر الايضاحات دلالة وحجة على قوة التفاؤل فى إثارة دافعية الناس هى الدراسة التى اجراها سيلجمان على مندوبى التأمين فى إحدى الشركات، وتتعلق الدراسة بالقدرة على تقبل المندوب لرفض العميل عقد بوليصة تامين، وهو امر اساسى فى هذه المهنة. وكثيراً ما يكون نسبة الرافضين لعقد البوالص اكثر من نسبة القابلين لها فى فترة زمنية معينة مما يثبط العزيمة عند المندوب.

ولهذا السبب فإن حوالى ثلاثة ارباع بائعى بوالص التامين يهجرون المهنة ويتركونها فى الثلاث سنوات الأولى من عملهم. وقد وجد سيلجمان ان البائعين او مندوبى المبيعات الجدد الذين يكونون متفائلين بطبعهم باعوا ٣١٪ اكثر من البوالص فى العامين الأولين فى عملهم قياساً إلى المندوبين المتشائمين. وخلال العام الأول هجر المهنة من المندوبين المتشائمين ضعف من هجرها من المندوبين المتفائلين.

والسؤال الآن هو، لماذا تسبب الفروق فى التفاؤل هذه الفروق فى المبيعات؟ والإجابة ان التفاؤل مكون من مكونات الذكاء الوجدانى. فكل كلمة «لا» قيلت لمندوب التامين اصبحت هزيمة صغيرة، ويكون رد الفعل الانفعالى لهذه الهزيمة حاسم جداً بالنسبة للقدرة على المضى إلى الأمام ولاستجماع الجهد

وتنظيمه والاستمرار بدافعية عالية، وكلما ارتفعت إستجابات الرفض «لا» تدهورت الحالة المعنوية للمندوب مما يجعل من الصعب عليه شيئاً فشيئاً الاستمرار فى الاتصال بالعملاء. ومثل هذا الرفض يكون صعباً بصفه خاصة بالنسبة للمتشائم الذى يفسر الموقف على نحو معنى ويخرج بنتيجة تقول «إننى فاشل فى هذا العمل» او إننى لن اعمل ابداً كمندوب مبيعات. وهذه التفسيرات من شأنها ان تولد اللامبالاة والهزيمة إن لم يكن الاكتئاب. والمتفاؤلون من الناحية الأخرى يقولون لأنفسهم «اننى استخدمت المدخل الخاطئ «او» ان هذا العميل الأخير كان فى حال مزاجية سيئة. وبعدم رؤيتهم لأنفسهم كفاشلين وارجاعهم الفشل إلى اسباب اخرى خارج ذواتهم فإنهم يستطيعون تغيير مدخلهم فى الإتصال التالى بالعملاء. وبينما تنتهى المواجهة الذهنية بالمتشائم إلى اليأس فإن وجهة المتفائل تفتح له باب الأمل.

وربما كان احد مصادر وجهة النظر الإيجابية او السلبية المزاج الفطرى او الولادى، فبعض الناس يولدون بميل إلى ان يكونوا على نحو او آخر اكثر تفاؤلاً او اقل تفاؤلاً من الناحية المزاجية، إلا ان المزاج يمكن ان يلطف بالخبرة. فالتفاؤل والأمل - ومثلهما مثل العجز او قلة الحيلة واليأس - يكمن وراءهما وجهة نظر او راى يسميه السيكلوچيون كفاءة الذات Self effeciency وهى الاعتقاد بأن الشخص له سيطرة وسيادة على الأحداث التى تعرض له ويستطيع ان يقابل التحديات كلما ظهرت. ويترتب على ذلك ان تنمية الكفاءة من اى نوع تقوى الاحساس او الشعور بالكفاية الذاتية وتجعل الشخص اكثر رغبة فى ان يأخذ زمام المبادرة «او حتى المخاطرة» وان يبحث عن التحديات ومطالبها. والارتقاء فوق هذه التحديات وقهرها بدوره يزيد من الاحساس بكفاءة الذات. وهذا الاتجاه يجعل الناس اقرب إلى ان يستفيدوا من المهارات التى تكون لديهم، وان يفعلوا ما ينمى هذه المهارات.

و«البرت باندورا» عالم النفس فى جامعة ستانفورد الذى انجز القدر الأكبر من العمل البحثى عن كفاءة الذات يلخص نتائج عمله فى قوله «معتقدات الناس حول قدراتهم لها تاثيرات عميقه على هذه االقدرات. والقدرة ليست خاصية ثابتة، بل هناك تبايناً هائلاً فى كيفية اداء الوظائف المرتبطة بهذه القدرات؟ والناس الذين يملكون الاحساس بكفاءة الذات يقفزون فوق الفشل لأنهم يتناولون

الأشياء من زاوية تسهل لهم كيف يتعاملون معها بنجاح وليس من زاوية القلق والهم حول ما الخطأ الذى يمكن أن يحدث».

التدفق: الأسس العصبية البيولوجية للتميز

لقد وصف احد المؤلفين هذه اللحظات عندما يكون عمله فى قمته او فى افضل حالاته فقال «انت نفسك تكون فى حال من النشوة إلى الدرجة التي تشعر انك لم تمر بمثل هذه اللحظة من قبل، لقد خبرت هذا الوقت مرة ومرة وليس هناك ما افعله إزاء ما يحدث. إننى فقط اجلس والاحظ فى حال من الرهبة والدهشة والهيبة حيث يحدث الانسياب من نفسه».

ويشبه هذا الوصف إلى حد كبير الأوصاف التى يدلى بها الاف من الرجال والنساء المتباينين من متسلقى الجبال وابطال الشطرنج والجراحون ولاعبى كرة السلة والمهندسون والمديرون وحتى الكتبة من الموظفين عندما يخبرون لحظة من النشاط المحموم. والحال التى يصفونها تسمى «التدفق» Flow كما اسماه ميهالى كسكزنتمهالى Mihaly Csikszentimihaly عالم النفس فى جامعة شيكاغو الذى جمع مثل هذه التقارير التى كتبت عن ذروة الأداء خلال عقدين من الزمان. ويعرف الرياضيون هذه الحال من الرشاقة Grace بإعتبارها المنطقة التى ياتى فيها التميز بلا مجهود ويختفى الجمهور والمنافسين فى استيعاب سعيد ثابت للحظة. وقد قالت ديانا رف ستنروتر - Diane Roffe Steinrotter التى نالت الميدالية الذهبية فى الإنزلاق على سطح الماء Skning فى الألعاب الأوليمية الشتوية عام ١٩٩٤ قالت بعد أن انتهت دورتها فى سباق الإنزلاق إنها لم تتذكر شيئاً سوى إنها غارقة فى الإسترخاء «لقد شعرت اننى كالشلال».

والتدفق حالة من حالات الذكاء الوجدانى فى احد تجلياته. وربما يمثل التدفق الغاية القصوى او الدرجة النهائية فى توظيف Harnessing الإنفعالات فى خدمة الأداء والتعلم. وفى التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذى يباشره الفرد. وعندما نكون فى حالة ملل او سام Ennui من الاكتئاب او فى حال من التهيج القلق فهذا معناه نضوب التدفق او عدم وجود الفرصة لحدوثه. ويعد التدفق (حتى التدفق القليل

او المعتدل) خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، خاصة عندما يؤدى الفرد عند اقصى درجات الأداء، او عندما يصل إلى مستويات اعلى من مستوياته المعتادة او السابقة.

والتدفق خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هى الشعور بالسرور التلقائى حتى النشوة او الغبطة. ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية، انه الحالة التى يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من اعمال موجهين اقصى درجات الإنتباه غير الموزع على العمل، بينما يكون الوعى مصاحباً للعمل. وفى الحقيقة فإن التقطع الذى يمكن ان يحدث يعكس إلى اى مدى يكون التركيز الحادث، حيث يقول الفرد لنفسه إننى كنت اعمل على نحو مدهش، ويصبح الانتباه مركزاً على العمل وينخفض الوعى بالزمان والمكان. فالجراح على سبيل المثال يستدعى او يتذكر العملية المتحدية التى كان خلالها فى حالة تدفق عندما اكمل او اتم العملية.

ان التدفق فى احد جوانبه حاله من نسيان الذات Self - Forgetfulness وهى عكس التامل والشعور بالهم. وبدلاً من الضياع فى الانشغالات العصبية فإن الناس فى حالة التدفق يكونون مشغولين بالكامل فى العمل الذى بين ايديهم حتى انهم يفقدون كل وعيهم بذواتهم مسقطين كل الانشغالات الصغيرة او البسيطة فى الحياة اليومية. وفى هذا المعنى تكون لحظات التدفق لا ذات فيها Egoless او يضعف فيها الشعور بالذات. وعلى النقيض فالناس فى حال التدفق يكشفون او يفصحون عن تحكم دقيق لما يقومون به، ان استجاباتهم تنسجم بالكامل مع مطالب العمل. وعلى الرغم من ان الناس يؤدون عند اقصى درجات الأداء (الذروة) عندما يتدفقون فإنهم لا يكونون مهتمين وهم يفعلون ذلك، بأفكار النجاح او الفشل، ان البهجة الحقيقية للعمل فى حد ذاتها هى التى تدفعهم وتثير حماسهم.

ان هناك طرقاً عديده للدخول فى حال التدفق، واحدة منها هى التركيز العمدى بانتباه شديد على العمل الذى بين يدى الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالى. وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير فى مسارين : الأول ويتكفل بتقديم الراحة او التخفف من الاضطراب الانفعالى، اما الثانى فييسر القيام بالعمل من غير مجهود كبير.

والدخول إلى هذه المنطقة (منطقة التدفق) يمكن ايضاً ان يحدث عندما يجد الناس عملاً يملكون مهارة ادائه وينشغلون به وينغمسون فيه على المستوى الذى يستثمر قدراتهم إلى اقصى درجة. وكما اخبر كسكزنتمهالى «يبدو ان الناس يركزون بشكل افضل عندما تكون المطالب والواجبات التى عليهم اكثر قليلاً من المعتاد، وبذلك يكونون قادرين على العطاء اكثر من المعتاد ايضاً، واما إذا كانت المطالب اقل بكثير من إمكانياتهم او مما يتوقعون فإنهم يشعرون بالملل. كما انه إذا كان امامهم الكثير جداً مما ينبغى ان يقوموا به فإنهم يصبحون قلقين. والتدفق يحدث فى تلك المنطقة الجدلية بين الملل والقلق، اى ان التدفق يرتبط بالحال التى تكون فيها المطالب فى الحجم «المتوسط او حتى المتحدى» الذى يدفع الفرد بعيداً عن الملل، ولكنها لا تصل إلى الحجم «الكبير جداً» الذى يمكن ان يثير لدى الفرد القلق.

ان التدفق حال بعيدة عن الثبات الانفعالى، وهى مشبعة إلى اقصى درجة بمشاعر اللذة والنشوة وهذه النشوة يبدو انها تحدث كمنتج تابع اؤ ثانوى لتركيز الانتباه، والذى يعتبر متطلباً اولياً وسابقاً للتدفق، وفى الحقيقة فإن التراث الكلاسيكى من التقاليد التاملية ملئ بحالات من الاستيعاب او الاندماج تخبر وكانها سعادة او بهجة Bliss نقية او خالصة. ان التدفق لا يستحث بقدر ما يستحث بالتركيز الشديد.

وملاحظة شخص ما فى حالة تدفق تعطيك الانطباع بأن الصعب اصبح سهلاً وان اداء الذروة اصبح طبيعيا وعادياً، ويتوازى هذا الانطباع مع ما يجرى داخل المخ حيث يتكرر هذا التناقص الظاهرى، فاكثر الأعمال تحدياً يتم عملها باستنفاذ الحد الأدنى من الطاقة العقلية. وفى حالة التدفق يكون العقل فى حالة سكون وتتوافق حالة إثارته وكفه مع مطالب اللحظة، وعندما ينشغل الناس فى انشطة تأسر إنتباههم بلا مجهود فإن ادمغتهم تهدا بمعنى ان هناك تقليل فى الإثارة اللحائية. وقد لوحظ هذا الاكتشاف وهو ان التدفق يتبع محاولة إقتراب الناس من الأعمال المتحدية فى مجال معين سواء كان العمل هو اللعب امام لاعب ماهر فى الشطرنج او حل مشكلة رياضية معقدة، والتوقع ان مثل هذه الأعمال المتحدية سوف تتطلب المزيد من النشاط اللحائى وليس القليل، ولكن مفتاح التدفق هو انه يحدث فقط عندما نصل إلى قمة القدرة، وعندما يتم تدريب المهارة جيداً، وعندما تكون الدوائر العصبية كفئة.

وينتج التركيز المجهد - التركيز الملئ بالهم - تنشيطاً لحائياً متزايداً والحركات التى تؤدى بمهارة تتطلب جهداً مخياً اقل بالقياس إلى الحركات حديثة التعلم او التى لازالت صعبة الأداء. وعندما يعمل المخ عند مستوى اقل من الكفاءة بسبب التعب او العصبية كما يحدث فى نهاية يوم طويل وشاق فإن دقة الجهد اللحائى تتاثر سلبياً، مع اثارة نشاط مناطق لحائية اكثر مما يتطلب الأمر وهى حالة عصبية يخبرها الفرد بانزعاج، وهو نفس الأمر الذى يحدث فى الملل. ولكن عندما يعمل المخ عند ذروة الكفاءة كما فى التدفق فإنه توجد هناك علاقة دقيقة بين المناطق النشطة ومطالب العمل. وفى هذه الحال - حتى فى حالة العمل الشاق المجهد - يبدو العمل منعشاً او مجدداً للنشاط وليس مغرقاً او مثيراً للضيق.

التعلم والتدفق: نموذج جديد فى التربية

ولأن التدفق يحدث فى المنطقة التى يتحدى فيها العمل قدرات الناس، فإن قدراتهم تستجيب للتحدي وتزيد حتى تصل إلى مستوى التدفق، وإذا كان العمل او المهمة بسيطة جداً فإنه يكون مملاً، وإذا كان متحدياً بدرجة كبيره فإن النتيجه تكون قلقاً بدلاً من ان تكون تدفقاً. ويمكن ان ندّعى ان السيادة او السيطرة فى حرفة او مهارة تنبع من خبرة التدفق من حيث هى الدافعية العالية للوصول إلى حل افضل، ايا كانت طبيعة النشاط سواء عزف الكمان او فى كتابة مقال فهى فى النهاية جزء من خبرة البقاء فى حالة التدفق.

وفى الحقيقة فإن التدفق لن ياتى إلا للمهيئين له، ففى دراسة عن مائتين(٢٠٠) من الفنانين لمدة ثمان عشر سنة بعد ان تركوا ممارسة الفن فى المدرسة، وجد «كسكز نتمهالى» ان الذين كانوا فى ايام دراستهم يتذوقون بهجة الرسم هم انفسهم الذين اصبحوا فنانين لامعين. والذين كانوا مدفوعين فى الفن المدرسى باحلام الشهرة والثروة هم الذين انجرفوا بعيداً عن الفن بعد التخرج. وقد استنتج كسكز نتمهالى ان الرسامين ينبغى ان يرسموا فى كل الحالات «وفى كل الظروف»، وإذا ما اخذ الرسام فى الاندهاش امام اللوحة وتساءل بكم سيبيعها او انشغل بالانتقادات التى ستوجه إليه، فإنه لن يكون قادراً على المضى قدماً إلى الوسائل الأصيلة. والانجازات الابداعية بصفة عامة تعتمد على الاندماج الذهنى فى موضوع واحد.

وكما ان التدفق متطلب للتمكن من الحرفة او المهنة او الفن فإنه كذلك فى التعلم، فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق عندما يدرسون فإنهم يؤدون بشكل افضل بعيداً تماماً عن إمكانياتهم كما تقاس بإختبارات التحصيل. ففى إحدى الدراسات رتب الطلبة الملتحقين بالمدرسة الثانويه الخاصة بالعلوم فى شيكاغو «وهم من بين اعلى ٥٪ من اصحاب المجاميع العالية فى إختبار للرياضيات. وصنفوا إلى مجموعتين: مجموعة مرتفعة التحصيل ومجموعة منخفضة التحصيل. وكان البحث ينصب على الطريقة التى يمضى بها الطلبة اوقاتهم. وقد تم مراقبة ذلك بان كلف كل طالب بأن يحمل جهازاً ينبهه فى اوقات عشوائية خلال اليوم ليكتب ماذا يفعل وكيف كان مزاجه؟ وليس من المدهش ان الطلبة منخفض التحصيل قضوا حوالى ١٥ ساعة فقط فى الأسبوع فى الدراسة فى المنزل، وهذا مقداراً اقل من الـ (٢٧) ساعة فى الأسبوع التى قضاها الطلبة مرتفعى التحصيل. وقد امضى منخفضى التحصيل معظم الساعات التى لم يكن يدرسون فيها فى الإجتماعيات وقضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء. وعندما حللت امزجتهم ظهرت نتيجة واضحة وهى ان كلاً من مرتفعى ومنخفضى التحصيل قضوا وقتاً كبيراً خلال الأسبوع شاعرين بالملل من الأنشطة كمشاهدة التليفزيون الذى يشكل تحديا لقدراتهم، ولكن الخلاف المفتاحى او الهام كان فى خبرتهم للدراسة فبالنسبه لمرتفعى التحصيل اعطتهم الدراسة السرور والتحدى المؤديان للتدفق فى ٤٠٪ من الساعات التى قضوها، اما بالنسبة لمنخفضى التحصيل فقد انتجت الدراسة تدفقاً فى ١٦٪ فقط من الوقت، واكثر من ذلك فقد اسلمتهم للقلق الناتج عن المطالب الزائدة بالنسبه لقدراتهم. وقد وجد منخفضى التحصيل سرورهم وتدفقهم فى الاتصالات الإجتماعية وليس فى الدراسة. وبإختصار فإن الطلبة الذين انجزوا إلى مستوى إمكانياتهم الأكاديميه وما بعدها كانوا اكثر حرصاً على الدراسة لأنها تضعهم فى حالة التدفق، ولكن للأسف فإن منخفضى التحصيل بفشلهم فى تطوير وتنمية مهاراتهم - التى يفترض ان تضعهم فى حالة تدفق - قد خسروا متعة الدراسة، وكذلك قد خاطروا بتحجيم مستوى المهام او الأعمال الذهنية التى كان يمكن ان تكون ممتصه لهم فى المستقبل.

ان هاورد جاردنر Howard Gardner عالم النفس فى هارفرد الذى نمي نظرية فى الذكاء متعدد (الأبعاد) يرى التدفق والحالات الإيجابية التى تصوره كجزء من اكثر الطرق الصحية لتعليم الأطفال وتدفعهم من الداخل بدلاً من حفزهم بالعقاب او بالوعد بمكافاه. إننا ينبغى ان نستخدم حالات الأطفال الإيجابية لنجرهم إلى التعلم فى الميادين التى يمكن أن ينّموا فيها كفاءاتهم. وقد قال جاردنر «ان التدفق حال داخلية تدل على ان الطفل منشغل فى عمل يعتبره صحياً، وعندما يشعر الأطفال بالملل من المدرسة فإنهم يتعاركون او يمثلون، وعندما يغمرون بالتحدى يشعرون بالقلق نحو اعمالهم المدرسية، ولكنك تتعلم عند اقصى درجات التعلم عندما يكون لديك شئ ما تعتنى به ويمكنك ان تحصل على السرور من حالة الاندماج به».

والاستراتيجية التى تستخدم فى كثير من المدارس التى وضعت نموذج جاردنر فى الذكاء المتعدد موضوع التنفيذ يعتمد على تحديد بروفيل الطفل فى الكفاءات الطبيعية، وتحاول ان تستفيد من اوجه القوة كما تحاول ان تتناول «او تعالج» اوجه الضعف. والطفل الذى يكون موهوباً فى الموسيقى او الحركة - مثلاً - سوف يدخل إلى حالة التدفق بسهولة اكبر فى هذا المجال من الذين هم اقل قابلية. ويمكن ان تساعد معرفة الصفحة النفسية للطفل المعلم على الأهتداء إلى السبيل او الوسيلة التى يقدم بها الموضوع للطفل، وان يقدم الدروس من المستوى العلاجى إلى المستوى العالى والمرتفع - والذى يحتمل ان يوفر التحدى الأمثل (الأقصى). وعندما نفعل ذلك فاننا نجعل التعلم اكثر بهجة واقل خوفاً وابعد ما يكون عن الملل. والأمل هو أن الأطفال عندما يصلون إلى حالة التدفق فى التعلم يتشجعون فى أن يقابلوا التحديات فى المجالات الجديدة.

وبصورة اكثر عمومية يوحى نموذج التدفق ان التفوق فى التحصيل لأى مهارة او لأى معلومات ينبغى أن يحدث بيسر وبشكل طبيعى عندما يوجه الطفل إلى المناطق التى ينشغل بها بشكل تلقائى، وبالتالى يميل إلى حبها والشغف بها. وهذه العاطفة الأولية يمكن ان تكون البذرة الأساسية لمستويات عالية من التحصيل والانجاز عندما يتحقق الطفل. ان متابعة الميدان مهما كان نوعه او طبيعته، رقص كان ام رياضات او موسيقى هو مصدر متعة من خلال حالة التدفق. وعندما ياخذ الفرد زمام المبادرة فى دفع حدود قدرته إلى اعلى حتى

يبقى حالة التدفق تصبح هذه الحالة دافعاً اوليا او محركاً اساسيا للوصول إلى اداء احسن، فضلاً عن شعوره بالرضا والسعادة. وهذا بالطبع نموذج اكثر إيجابية للتعلم والتربية مما نقابله فى المدارس من التوجهات والممارسات التى تجعل الطلبة يقضون ساعات لا نهائية من الملل ويتخللها لحظات من القلق الشديد. ان متابعة التدفق خلال التعلم اكثر إنسانية وطبيعية من ناحية واكثر احتمالاً ان تكون طريقاً فعالاً فى ان تشحذ الإنفعالات وتوجهها فى خدمة التربية من ناحية اخرى.

وهذا الحديث يتناول بصفة عامة كيف نجدول الانفعالات نحو نهاية إنتاجية فى استعداد رئيس، سواء كان فى التحكم فى الاندفاعات او فى تأجيل الإشباعات او تنظيم امزجتنا حتى نيسر التفكير بدلاً من ان نعوقه، وحيث تدفعنا الانفعالات فى هذه الحال إلى ان نستمر فى المحاولة وا لمحاولة مرة اخرى فى مواجهة النكسات، او ان نجد الطرق لندخل إلى حالة التدفق، وبالتالى نؤدى بشكل اكثر فاعليه. وكل ذلك يدل على قوة الإنفعالات فى توجيه الجهد الفعال.

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أســـئـلـة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

نشــاط (٢) « نظره شخصية على الدافعية والتحكم فى الذات وتأجيل الاشباع»

المواد المستخدمة فى النشـاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

○ استمارات الأنشطة الخاصة بالدافعية (شكل ٢ /١) والخاصة بالتحكم فى الذات (شكل ٢ /٢) والخاصة بتاجيل الإشباع (شكل ٢ /٣).

مقدمــة:

صمم هذا النشاط ليساعد اعضاء جماعة الدراسة على مناقشة ميولهم المرتبطة بالدافعية وبالتحكم فى الذات وبتاجيل الإشباع. وعلى كل عضو ان يختار إستمارة نشاط معينة وان يملأها وان يشارك بها فى جماعة صغيرة، وان تختار الجماعة ان تركز على جانب مفرد من الاستعداد الرئيس.

وكل إستمارة نشاط تدعوك اولاً لأن تفحص خبراتك الشخصية لجانب معين من الاستعداد الرئيس - الدافعية او التحكم فى الذات او تأجيل الإشباع - ثم تركز فى التطبيقات فى حجرة الدراسة.

وعندما تنتهى من إستمارات العمل فإن اعضاء جماعة الدراسة قد يناقشون كيف ينقلون هذه الأفكار إلى حجرة الدراسة، وماذا يفعلون حاليا لتنمية هذه المهارات الخاصة؟ وماذا يمكن ان يفعلوه ايضا؟

شكل رقم ١/٢

الدافعية

ان القدرة على إثارة الدافعية عند الشخص والاستمرار رغم النكسات مكون اساس من مكونات الذكاء الوجدانى.

فكر فيما يتعلق بنفسك:

١- فكر فى الوقت الذى نجحت فيه رغم النكسات وذلك بفضل الشغف او التفاؤل او الاصرار. صف الموقف.

٢- ما الذى مكّنك من ان تحقق النجاح وان ترتفع فوق العوامل المعيقة؟

٣- فكر فى الأعمال التى ارجأتها. ماذا الذى جعلك تظن انها صعبة على القيام بها؟ وما عساه ان يثير دافعيتك لكى تواجهها؟

فكر فيما يتعلق بطلابك:

١- فكر فى الوقت الذى نجحت فيه رغم النكسات وذلك بفضل الشغف او التفاؤل او الاصرار. صف الموقف.

٢- كيف تشخص الفروق بين طلابك فيما يتعلق بمبادئ العمل؟ وما العوامل التى قد تفسر هذه الفروق؟

٣- بأى الطرق تعمل التفاعلات فى حجرة الدراسة على تنمية مبادئ العمل عند الطلاب؟

إتخاذ إجراء:

اختر احد الطلبة من الذين يواجهون صعوبة فى عمل بالصف، او من الذين يثابرون عندما يصبح العمل صعباً. تكلم مع الطالب لتزيد وعيه بالانفعالات المرتبطة بالدافعية، ولتحدد كيف يدرك الموقف. إعمل مع الطالب لتنمى مجموعة من الاستراتيجيات لبدء العمل او الاستمرار فيه. قابل الطالب بإنتظام لتناقش معه التقدم والاستبصارات والنتائج المرتبطة بهذا الجهد.

شكل رقم ٢/٢

التحكم فى الذات

مقاومة الاندفاعية من جذور التحكم فى الذات الإنفعالية لأن كل الأنفعالات تؤدى إلى الإندفاع فى الفعل.

فكر فيما يتعلق بنفسك:

١- فكر فى الوقت الذى قاومت فيه الإندفاعية. صف الموقف

٢- ما الذى تظنه او تشعر به انه من العوامل المسهمة فى قدرتك على فعل ذلك؟

٣ - تأمل فى الأوقات التى خضعت فيها للإندفاعية. ما الذى تظنه او تشعر انه قد اثر على عدم قدرتك على المقاومة؟

فكر فيما يتعلق بطلابك:

١ - فكر فى كيف تعلم طلابك: كيف يقاومون الإندفاعية؟ ما الفرص الموجودة فى المنهج التى تخدم هذا الهدف؟ فكر فى امثله معينه لتنمية درس تعاونى، لعب الدور، مناقشة جماعية علنية فى حجرة الدراسة.

٢ - فكر فى التراث الخاص بالأطفال والذى يمكن أن يستخدم فى تعليم الطلاب التحكم فى الذات، مثلاً ففى كتاب الضفدع والعلجوم هناك قصة عن البسكوت والتى اكتشف الاثنان فيها مفهوم التحكم فى الذات. إعمل قائمة بكتب الأطفال والتى يمكن ان تستخدم فى تعليم التحكم فى الذات اوتاجيل الإشباع متضمنة عنوان الكتاب والموضوع المعنى.

إتخاذ إجراء:

شارك مع الطلاب فى اعداد قائمة من قوائم القصص الخاصة بتاجيل الإشباع التى عملتها. واسال الطلاب لماذا يظنون ان تاجيل الإشباع امر هام. وفر دعماً للحديث عن الاستراتيجيات التى يستخدموها او يستطيعون إستخدامها للتحكم فى الذات او لتاجيل الإشباع.

اقترح على الطلاب ان يعملوا فى مجموعات من اثنين إلى اربعة لابداع قصص مع امثلة - عن التحكم فى الذات اسال الطلاب ان يتخيلوا اجتماع ليلى يجتمع فيه المؤلفون مع الآباء وافراد من ا لمجتمع.

شكل رقم ٢/٣

تأجيل الإشباع

ان تاجيل الإشباع مهارة مفتاحية للنجاح فى الحياة. والطلاب الذين استطاعوا تاجيل إشباعاتهم مبكراً فى الحياة حصلوا على درجات اعلى فى الاختبارات وهم اكثر تاكيداً لذواتهم ولهم اصدقاء اكثر.

فكر فيما يتعلق بنفسك:

١- فكر فى الوقت الذى استطعت فيه ان تؤجل الإشباع.

٢- ما الذى تعتقد انه مكّنك من ان تؤجل الإشباع على الرغم من الإغراء؟

٣- اكتب قائمة بالمواقف التى يعتبر تاجيل الإشباع فيها امراً حيوياً، ولماذا كانت هذه القدرة هامة؟

فكر فيما يتعلق بطلابك:

١- كيف يستطيع المعلمون او الآباء ان يعلموا الطلاب ان يؤجلوا الإشباع؟ مثلاً احد الآباء علم بناته كيف تستخدمن إستمارة تسجيل انفاقهن ليتعلمن كيف ينظمن انفاق مصروفهن الشخصى، وتعلمن كيف يملأن الاستمارة كل شهر حتى يحصلن على مصروف الشهر التالى. وفى الكلية تفكر الآن البنات كيف اصبح من السهل عليهن ان يؤجلن الإشباع وان ينتظرن الدخل حتى يفكرن فى الأنفاق، لأن إستمارة تسجيل الأنفاق او تنظيم الانفاق علمتهن قيمه النقود.

٢- اكتب قائمة بامثلة من المنهج التى تتناول موضوع تاجيل الإشباع، او المواضع من المنهج التى ينبغى فيها تناول تاجيل الإشباع.

إتخاذ إجراء:

اسأل الطلاب عن الأوقات التى استطاعوا فيها تاجيل الإشباع، وادعهم لشرح التجربة وكيف كانت؟ وما الحديث الداخلى الذى دار بين كل منهم؟ وماذا كانت النتيجة؟

اسأل الطلاب ايضاً لكى يعدوا قائمة بالمواقف التى تستدعى تاجيل الإشباع. وان يذكروا عن طريق الإسقاط ما عساها ان تكون النتائج فيما لو لم يؤجلوا الإشباع فى هذه المواقف.

نشــاط (٣) «التـدفــق» Flow

المواد المستخدمة فى النشـاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

- قراءة حول التعلم والتدفق.

مقـدمـة :

لقد خبرنا جميعاً لحظات كنا فيها فى حالة «تدفق»، Flow كما خبرنا ايضاً حالات التوقف. وهذا النشاط صمم ليساعدك على ان تكتشف مفهوم التدفق، كما وصفه الآخرون، ولتفحصه فى حياتك الخاصة. وبعد قراءة الفقرة الخاصة بالتعلم والتدفق فإن افراد الجماعة يمكن ان يستخدموا دليل المناقشة ليدونوا افكارهم كل على حده وليركزوا على المناقشة الجماعية ايضاً.

التعلم والتدفق :

مـا التـدفـق ؟

لقد كتب ميهالى كسكز نتميهالى (Mihaly Csiksgentmihalyi) عالم النفس فى جامعة شياغو عام ١٩٩٠ عما يجعل الحياة تستحق أن تعاش. وفى كتابه، «التدفق - سيكولوچية الخبره المثلى»، فحص ولخص نتائج عقود من البحث فى الجوانب الإيجابية للخبرة الإنسانية - تلك الأوقات التى يتحدث الناس فيها عن مشاعر الإبداع والتركيز والإستمتاع العميق. وهو يفترض أن ما يجعل الخبرة مشبعة على نحو اصيل هى حال من الوعى التى يسميها «التدفق».

ماذا يشبه التدفق :

والوصف الآتى من كتاب كسكزنتميهالى ١٩٩٣ عن الذات المتطورة ويعتمد على مقابلات اجريت مع عدد من الفنانين.

عندما يبدأ الرسم يعطى متعته فإن الرسامين لا يستطيعون أن ينتزعوا انفسهم بعيداً عنه. انهم ينسون فى هذه الحال الطعام وإشباع دافع الجوع والواجبات الإجتماعية والزمن والتعب طالما انهم مندمجين فى العمل. ويبقى

هذا الافتتان طالما ان الصورة لم تكتمل بعد. وإذا ما انتهت فإن الفنان يديرها إلي الحائط ويبدأ فى توجيه إنتباهه إلى لوحة جديدة. ويبدو واضحاً ان ما يثير متعة الفنان الرسام ليس التوقع بأن تكون الصورة جميلة ولكن ما يثيره هو عملية الرسم فى حد ذاتها.

ذهب «كسكز نتميهالى» إلى ان العديد المتباين من الأنشطة يمكن ان يستحث حالة «التدفق».

ان هناك تبايناً كبيراً من الأنشطة الممتعة تشترك فى بعض الصفات العامة. فإذا سألنا لاعبة النفس عما تشعر به إذا ما سارت المباراة كما تحب، فإنها ستصف حالة عقلية شبيهة جداً بالوصف الذى يشعر به الرسام عندما يكون مندمجاً فى الرسم، او العازف الذى يعزف قطعة صعبة من الموسيقى. ويبدو ايضاً ان مشاهدة مسرحية جيدة او قراءة كتاب مثير تنتج نفس الحال الذهنية. إننى أسمى هذه الحال بالتدفق لأن العديد من المستجيبين وصفوا تجربتهم كيف كانت ممتعة، إنهم يشعرون كما لو كانوا محمولين فوق تيار، ويشعرون ان كل شئ يتحرك بنعومة وبلا مجهود.

وعلى عكس المتوقع فإن التدفق عادة لا يحدث اثناء لحظات الاسترخاء وفى وقت الفراغ، ولكنه يحدث عندما يكون الفرد مندمجاً فى اداء عمل صعب، عمل من شأنه ان ينمى قدراتنا العقلية والجسمية، عمل فى مهمة متحدية نصل من خلالة إلى الذروة. وان يعلم الإنسان إبنه الحروف الهجائية فهو نوع من الخبرة تشمل وجودنا الكلى فى نوبة منسجمة من النشاط وتتركنا بعيداً عن القلق وعن الملل اللذين يلونان الكثير من حياتنا اليومية.

وعندما يكون التحدى كبيراً نستخدم كل المهارات الشخصية إلى اقصى درجة ممكنة، وبذلك نخبر هذه الحالة النادرة من الوعى. والعرض الأول من التدفق هو تضييق مدى الانتباه ليقتصر على هدف محدد واضح، نشعر بالإندماج فيه والتركيز عليه، ونعرف ما ينبغى ان يُفعل نحوه، ونحصل على عائد أو تغذية راجعة مباشرة بقدر ما يكون اداؤنا جيداً. فلاعب التنس يعرف بعد ان يضرب الكرة ما إذا كانت ستذهب إلى المكان الذى يقصده ويريده، وعازف البيانو بعد كل ضربة على مفاتيح الجهاز يعرف ما إذا كانت هذه هى الضربة الصحيحة، وحتى فى العمل الممل ما ان ياتى التحدى ويتساوى مع مهارة

الشخص وتتضح الأهداف فانه يمكن ان يصبح عملاً مثيراً وباعثاً على الإندماج.

كيف يفصح التدفق عن نفسه فى حجرة الدراسة؟

وطبقاً لـ «دانيال جولمان» ١٩٩٥ Daniel Goleman يكون تهيئتنا للدخول فى حالة التدفق نوع من الذكاء الوجدانى فى احسن حالاته. وربما يمثل التدفق الدرجة القصوى من كبح الإنفعالات ليكون ذلك فى خدمة الأداء والتعلم.

وطبقا لهوارد جاردنر Howard Gardner يجب علينا ان نستفيد من حالات الأطفال الإيجابية لنستدرجهم إلى التعلم فى الميادين التى يستطيعون ان ينموا فيها كفاءاتهم. ان التدفق حالة داخلية وتشير إلى ان الطفل قد اندمج فى عمل صحيح (مقتبس من جولمان ١٩٩٥).

دليل المناقشة: التدفق

- ☐ فكر فى خبرات التدفق لديك. اكتب قائمة بالأنشطة التى تسمح لك بالدخول إلى حالة التدفق او التى يتحمل ان تخبر من خلالها حالة التدفق. قارن هذه القائمة بالقوائم التى يكتبها الآخرون. ما اوجه التشابه بين قائمتك وقوائم الآخرين؟ وما اوجه الاختلاف؟
- ☐ صف واحدة من هذه الخبرات بتفصيل اكثر.
- ☐ ما مدى حدوث خبرة التدفق فى عملك؟ وما الظروف التى تدعم هذه الخبرة وتشجع على حدوثها؟
- ☐ كيف يمكنك ان تهيئ الظروف التى تدعم حدوث خبرة التدفق للطالب فى حجرة الدراسة.

وسع آفاق تعلمك:

- ☐ اشرح مفهوم التدفق للطلاب «اسألهم ان يصفوا التدفق شفهياً او تحريرياً».
- ☐ فكر فى عقد إجتماع للأساتذة يركز على التدفق وعلى خبرات التدفق، وكيف يمكن للمدرسة ان توفر الشروط التى تدعم وتشجع على حدوث التدفق للطلاب فى حجرة الدراسة.

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشاط (٤) — قراءة وتأمل: « بناء المرونة لدى الطلبة»

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

○ «بناء المرونة عند الطلبة» لريتشارد ساجور.

مقدمة:

ان المربين مطالبون بأن يبنوا المرونة عند الطلاب فى مواجهة التحديات الشخصية وا لمجتمعية، وهذا النشاط يتضمن مقالاً كتبة ريتشارد ساجور (Richard Sagor) يؤكد فيه على الدور الذى ينبغى أن تلعبه المدرسة فى بناء المرونة لديهم.

وقبل ان تقرا مقالة ساجور تامل فى امور الطلبة الذين نصفهم بانهم «مرنون» والسمات الخاصة لديهم التى تساعد على ترقية او تنمية المرونة. وعندما تقرا قارن بين افكارك الخاصة وبين افكار ساجور.

بعد هذه القراءة للمقال يمكن لأفراد الجماعة ان يستخدموا دليل المناقشة، وإما أن يسجلوا افكارهم كل على حده او ان يركزوا على المناقشات الجماعية او على الاثنين معاً.

دليل المناقشة: بناء المرونة عند الطلاب

- ☐ ما الاستبصارات التى كسبتها حول المرونة من قراءتك لمقال ساجور؟
- ☐ كيف تؤثر المرونة فى مفهوم الذات وفى تقدير الذات؟
- ☐ ما الفرص التى توجد على مستوى المدرسة والصف الدراسى وفى المنهج المدرسى لبناء المرونة عند الطلبة.
- ☐ ما الخطوات التالية الأخرى التى تتخذها لتساعد الطلبة لكى يكونوا اكثر مرونة؟
- ☐ كيف يمكن ان تستخدم قائمة ممارسات بناء المرونة؟

بناء المرونة عند الطلبة*

يجب على المدرسة أن توفر لشبابنا خاصة هؤلاء المعرضون للخطر الخبرات التى تبنى لهم مخزونهم من المرونة .

لماذا يستطيع بعض الشباب ان يتغلب على المشكلات التى تعترضه اثناء فترة الطفولة لكى يصبح شباباً سعيداً منتجاً؟ ففى وجه الكثير من العقبات كيف استطاع هذا الشباب ليس فقط ان يستمروا، ولكن أن يستمروا ناجحين موفقين؟

والمصطلح الذى يستخدم على نحو متزايد لوصف العامل الحاسم فى ذلك هو ان هؤلاء الشباب يملكون المرونة. ويمكن ان ينظر إلى المرونة وكأنها جسم مضاد او مصل يمكّنهم من ان يدفعوا عن انفسهم هجمات المنتقدين لهم التى كان يمكن ان توقف حتى اكثر الشباب جلداً. ومن الواضح انه لا احد ان يتشكك فى قيمة إعطاء هؤلاء الأطفال - خاصة من هم معرضين للخطر والمتاعب - مثل هذا المصل او هذا الجسم المضاد، ولكن هل نفعل ذلك حقيقة؟ إن فى زيارتى لبعض المدارس النشطة تكونت لدىّ قناعة ان كل المدارس يمكن ان تلزم نفسها ببناء المرونة عند الطلبة.

ما المرونة؟

إننى احدد المرونة بإعتبارها مجموعة من الصفات التى توفر للناس القوة والجلد لمواجهة العقبات الشاملة التي تعترض سبيل حياتهم. وما هى بعض تلك الصفات والخصائص التى تميز الأطفال المرنين عن غيرهم من الأطفال الآخرين من المعرضين للخطر؟ ان المربين المجربين ذوى الخبرة لديهم القدرة الحدسية على معرفة هؤلاء الأطفال. إننى غالباً ما اسال المعلمين ان يصفوا لى الأطفال ذوى المرونة. وفيما يلى نجد اوصافا نتجت عن عملية قدح ذهنى فى إحدى الورش لمجموعة من المعلمين حيث قالوا عن الأطفال المرنين إنهم: إجتماعيون متفائلون، نشطون، متعاونون، لديهم رغبة فى الاستطلاع (فضوليون)، يقظون، مساعدون لغيرهم، لديهم دقة فى المواعيد وجاهزون للتكليف. وليس من المدهش ان تكون تلك هى بعض الصفات التى تميز اصحاب الدافعية العالية، كما جاءت فى التراث (Pintrick & Schunk 1996).

(*) المصدر : Educational Leadership , September 1996

وإثبات مثل هذه القائمة أمر سهل، ولكن الصعب هو تحديد ما الذى يجعل طفلاً إستقصائيا (فضوليا) إيجابيا وإجتماعيا بينما يكون الآخر إنسحابيا سلبيا ولا إجتماعيا؟ وبينما لا نستبعد صورة الذات كأحد العوامل المهمة من ذلك فإننى اظن انها اكثر من ذلك. ولكى نصف الفرق بين الأطفال «المحتمل نجاحهم» والأطفال «والمحتمل فشلهم» فاننى إستخدم المجمع (CBUPO) من المصطلحات مشاعر الكفاءة Competence والانتماء Belonging والفائدة او الجدوى Usefulness والفاعلية Potencey والتفاؤل Optimism. وهذا المفهوم يلخص نتائج بحوث جلاسر ١٩٩٥ Glasser ، «وما ننج» و«باروث» Manning & Baruth ١٩٩٥، ويلاج وآخرون ١٩٨٩ Weilage, et.al، وكذلك الفهم العام الشائع الذى يشير إلى ان الشباب الذين يتركون المدرسة كل يوم ويفترض انهم شاركوا فى خبرات معينة هم طلبة يتركون المدرسة متفائلين حول مستقبلهم التربوى والشخصى، وهذه الخبرات المفتاحية هى التى:

- تمدهم بالبينة القوية أو الأصيلة للنجاح الأكاديمى (كفاءة Competence
- تريهم انهم قد قيَّموا اعضاء المجتمع الذى يعيشون فيه (الأنتماء Belonging
- تدعم المشاعر بانهم قد فعلوا إسهاماً حقيقياً لمجتمعهم (الفائدة او الجدوى) Usefulness.
- تجعلهم يشعرون بالفاعلية (الفاعلية) Potency .

على العكس فإننا نعرف ان الطلبة الذين يشعرون بشكل منتظم بمشاعر الفشل والاغتراب وعدم الفائدة والعجز (وقد تتدعم هذه المشاعر خلال خبراتهم المدرسية) عادة ما يكونون شباباً ضعيفاً فقير التجهيز لمواجهة المواقف المتنوعة.

وغرس هذه المشاعر الإيجابية فى الطلبة سوف لا ياتى بالخطب الحماسية Peptalks او بصورة الذات الإيجابية، ولكن بالخبرات التربوية المخططة. وببساطة فإن علينا ان نبنى فرصاً فى برنامج الطفل اليومى من شانها ان تمكنه من ان يخبر مشاعر الكفاءة والانتماء والفائدة (الجدوى) والفاعلية والتفاؤل.

ماذا يمكن للمدرسة أن تفعله؟

ان العديد من لبنات البناء الخاصة بخبرة المدرسة الثرية (CBUPO) موجودة بالفعل فى معظم المدارس .وفى الحقيقة فإننا إذا ما تعقبنا بعضاً من طلابنا الناجحين فإنه يحتمل جداً أن نلاحظ انهم يشاركون فى مثل هذه الأنشطة، وبدلاً من تنمية إستراتچيات جديدة فإن علينا ان نكون اكثر تبصراً وروية نحو بعض الأشياء الطيبة التى عملناها بالفعل خاصة واننا نحتاج إلى ان نعرف لماذا يفيد بعض الطلبة من خبرات بناء المرونة ولا يفعل البعض الآخر؟ وإلى ان نبنى إستراتيچيات لجعل هذه المشاعر القيمة متاحة لكل فرد.

ونقطة البداية للمدرسة هى قائمة المفهوم او المركب (CBUPO). وعندما كنت اعمل فى مدرسة فإننى سألت المعلمين فى جلسة قدح ذهنى عن الممارسات التى يحتمل أن يكون لها دور فعال فى بناء مشاعر الكفاءة والإنتماء والجدوى والفعالية. ونتائج مثل هذا القدح الذهنى غالباً ما تكون مثل ما اثبتناه فى الشكل رقم (١) .

شكل رقم (١)
قائمة بممارسات بناء المرونة

ممارسات تنظيمية تدريسية	سمات معززة
نتائج منطقية	فاعليه
توقعات جيدة	كفاءة
تعلم الخدمات	جدوى
تعلم تعاونى	جدوى
جماعات بإشراف المعلم	انتماء
تقدير اصيل	كفاءة
مؤتمرات آباء يقودها الطلبة	فاعلية
التدريب القائم على اسلوب تعلم مناسب	انتماء
برنامج انشطة	انتماء
حقائب تعليمية	كفاءة

وبعد توليد مثل هذه القائمة فإن عمل اعضاء هيئة التدريس فى المدرسة بعد ذلك هو النظر والتامل فى اساس عقلى لأنشطتهم خلال خريطة او شبكة من العلاقات بين التدخلات والإستراتيجيات من ناحية والنتائج المتوقعة من ناحية اخرى. وغالباً ما تمضى هيئة العمل فى المدرسة وقتاً يصل إلى اسابيع يتناقشون ويفكرون ويتفاوضون حول الأفكار حتى تظهر الصورة الأخيرة التى تمثل إجماعهم. ومن خبرتى أن الوقت الذى ينفق فى هذه العملية وقت أحسن انفاقة إلى حد كبير لأنه يمكن ان يؤدى إلى مدخل مدرسى واسع تستخدمة هيئة تدريس عميقة الفهم. والشبكة الكاملة ربما تبدو مثل تلك التى فى شكل رقم (٢). وهذه الشبكة الخاصة هى رسم مركب مشتق من تجربة بعض المدارس المتعددة.

ويمكن اعتبار الشبكة كاملة عندما تكون النظرية التى تصورها (الشبكة) منطقية وواضحة بدرجة كافية بحيث تجعل معظم اعضاء الهيئة يقرون ويوافقون على أن هذه الشبكة سوف تكون ناجحة وفعالة. وما ان تجتاز الشبكة هذا الإختبار فإن اعضاء الهيئة يمكنهم ان يضعوا استراتيجياتهم قيد التنفيذ.

شكل رقم (٢)
بناء المرونة

ظروف قائمة	تدخلات إستراتيجية	نواتج مرغوبة
تقدير ذات اكاديمى منخفض	تعلم حتى التمكن تقدير موثق	طلبه يشعرون بالكفاءة
أغتراب / عدم تواد	برنامج بإشراف المعلم تدريس قائم على اسلوب تعلم ودى	طلبة يشعرون انهم منتمون
الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم ولا يحتاج إليهم احد	تعلم تعاونى تعلم الخدمات	طلبة يشعرون انهم ذ وو جدوى
وجهة الضبط الخارجيه	مدخل حل المشكلة للطالب منهج السبب - النتيجة اقرار الهدف	طلبه يشعرون انهم فعالون

لم يعودوا بعد فى خطر

دور البيانات والتقدير:

إذا ما استقر هدف بناء المرونه لكل الطلاب فإن جهداً مقصوداً ومنظما ومقننا يكون من الضرورى القيام به لنتاكد مما إذا كانت النتائج المرغوبة قد تحققت. والتقييمات والتقديرات امر هام جداً ولو فقد البرنامج بعض الطلبة كما يحدث فى كثير من البرامج.

فعلى سبيل المثال قد يكون احد البرامج الرياضية عامل مفتاحى او اساسى فى الجهود المدرسية لبناء المرونة لأنه يبنى احساساً بالكفاءة والانتماء، وعلى اعضاء الهيئة ان يفحصوا البرنامج بإنتظام ليتاكدوا من انه فى الواقع يخدم كل الطلبة. والتصنيف البسيط للبيانات حسب بعض العوالم الديموجرافية قد يكون مفيداً وينبه إلى اتجاهات هامة، فإنهم قد يسالون: هل اشترك كل الطلبة المنتمين إلى الثقافات الفرعية ا لمختلفة فى هذه الزنشطة؟ هل كان اشتراك الذكور وتفاعلهم فى الأنشطة الرياضية مثل اشتراك الاناث؟ هل يجد الطلبة الذين فى حاجة إلى علاج او اصحاب العجز او الذين ينتمون إلى اسر منخفضة الدخل مثل الفرص نفس الطلبة الآخرون؟

ومثل اخر على مجهود بناء المرونه وهو ما يحدث خلال التقدير الشامل فى مؤتمرات الآباء التى يقودها الطلبة. وعلى المدرسة ان تستفيد من هذه الممارسة فى مساعدة الطلبة على بناء وجهة ضبط داخلية، وعندما تقدم المدرسة هذا البرنامج فإن على اعضاء هيئة التدريس ان يسالوا انفسهم هذه الأسئلة.

لكى نجيب على السؤال الأول نقول انه على المدرسة ان تجمع بيانات عن المشاركة فى المؤتمرات وانشطه الإعداد وكذلك على المعلومات الخاصة بالحكايات التى تستقى من الطلبة انفسهم عن الدعم الذى تلقوه. وإذا كانت هذه النتائج إيجابية فإن المدرسة سوف تقدر حينئذ التاثير الأقصى للمؤتمر. والبحث الذى يخص المعلمين وقد قام به ساجور (Sagor 1994) يمثل إستراتيچية قيمة فى تحديد ما إذا كان التفكير المقدم فى الشبكة المدرسية (شكل رقم ٢) صادقا. ويمكن ان يبدا المعلمون فى هذه المدرسة باسئلة هامة مثل:

- ☐ هل التعلم التعاونى وتعلم الخدمات يزيد بالفعل مشاعر الجدوى عند الطلبة؟

□ هل توقعات التمكن والتقديرات الدقيقة والحقائب التعليمية Portfolios تساعد الطلبة على الشعور بالكفاءة بدرجة اكبر؟

وعلى الرغم من ان البيانات الخاصة بالإجابة على هذه الأسئلة هى بالفعل جاهزة ومتاحة فى معظم المدارس فإن تجميع المعلومات المتطلبة هى التزام حقيقى. فعلى سبيل المثال إذا كان المعلمون يرغبون فى ان يعرفوا ما إذا كان الطلبة يشعرون بأنهم اكفاء اكاديمياً (مكون اساس للمرونة) فإنهم يستطيعون جمع البيانات من ثلاث طرق هى :

□ يمكنهم أن يمسحوا (ان يعرفوا عن طريق المسح) مشاعر الطلبة.

□ يمكنهم أن يتثبتوا من ادراكات الطلبة بمسح اراء واتجاهات الآباء والمعلمين.

□ تمكينهم ان يفحصوا سجلات المعلمين والمدرسة حول الأدلة على الأداء المحسن فإن هذا مؤثر على المشاعر الثرية بالكفاءة.

وما ان يجمع اعضاء هيئة التدريس البيانات ويحللونها فإنهم يكونون جاهزين لتوجيه السؤال التقييمى الأكبر: هل حصلنا على النتائج التى كنا نرغب فيها؟ وإذا ما اظهر الطلبة دلائل على الشعور بالكفاءة والأنتماء والجدوى والفاعلية والتفاؤل فإنهم سيكونون مسرورين، ويجب ان نوجه لهم التحية على ذلك. ومن الممكن ان يحدث - رغم ان كل الطلبة قد تعرضوا بالكامل لكل التدخلات - ان النواتج المرغوبة قد لا تتحقق وكمربين نريد الا نكون دفاعيين بمعنى ان نتجنب إتخاذ الموقف الدفاعى عن البيانات. والمعلومات الخاصة بعلاج ما لم يات ثماره مع مريض معين لا تعنى بالضرورة أن الطبيب غير كفء، وبدلاً من ذلك فانها توحى ان الطبيب قد يكون حكيماً فى إستخدام علاج آخر او مدخل آخر. وإذا ما اظهرت بياناتنا انه على الرغم من الجهود التى بذلناها فإن طلبتنا لا زالوا يشعرون بعدم الكفاءة الأكاديمية وبانهم مغتربون وغير ذوى فائدة او لا قوة لهم فإننا نكون فى هذه الحالة مضطرين إلى التساؤل الصريح حول نظريتنا ومحاولة إتباع إستراتيجيات بديلة.

أهميـة الوقـت:

ان بناء المرونة عند الطلبة لا يأخذ من المعلمين وقتاً كبيراً (مثل الملاحظات التعليمية الأخرى) لأن الكثير من الفنيات هى بالفعل جزء من مخزون المعلمين وارصدتهم. والأكثر اهمية ان مشاعر الكفاءة والأنتماء والجدوى والفاعلية والتفاؤل تنتج عن خبرات اصيلة. وإذا ما تعمقنا اكثر فكلنا يعرف ان التركيبات وصور حجرات الدراسة والملصقات ذات الأوجه المبتسمة السعيدة لا تستطيع ان تغير اتجاهات الطلبة نحو المدرسة ونحو حياتهم خارجها. ومن الناحيه الأخرى فإن تشبع الفصل الدراسى والمنهج المدرسى بخبرات بناء المرونه يمكن ان يكون له اثر عميق على صورة الذات عند الطلبه. وعندما نأخذ هذا المنظور فإننا سنجد أن هذا البناء من المرونه والتدريس هما فى الحقيقة شئ واحد.

وكذلك فإن تقدير فاعلية التدخلات التى تهدف إلى بناء المرونة لا ينبغى ان تتطلب تكاليف عالية فى المال او فى الوقت، وذلك لأن افضل المصادر للبيانات الخاصة بإتجاهات الطلبة متاحة فى اليد بالنسبة للطلبة انفسهم. وبينما قد تختلف استراتيجيات التقويم النوعية حسب المعلم وحسب السياق فإن استراتيجية بسيطة تكفى لتبين كيف يمكن ان تركب هذه البيانات.

ويمكن للمعلمين ان يستخدموا قائمة مثل التى فى (شكل ٣) كجزء من خطتهم. وبملئ هذه القائمة كل اسبوع يمكن للمعلمين ان يتعقبوا وان يحتفظوا بسجلات عن إدراكاتهم حول اتجاهات الطلبة ومشاعرهم نحو انشطة الفصل الدراسى وحينئذ فإنهم فى يوم الجمعة يستطيعون تاكيد إداراكاتهم بالحديث مع الطلبة. وهذا الإجراء البسيط يمكن ان يقلب نمو المرونة إلى طقوس صفية رتيبة.

شكل رقم (٣)

قائمة المعلم لتقدير المرونة

الإســم	الكفاءة	الإنتماء	الجدوى	الفاعلية

العلامة (✓) تعنى ان صفات الطالب تتفق مع إدراك المعلم

المستقبل غير المحدد:

إننا نحب ان نتأكد كراشدين من ان العالم الذى سيعيش فيه اطفالنا سيكون افضل واكثر اشراقاً من الذى نعيش فيه. ولكن لسوء الحظ فإن هذا ليس ممكنا لأن عقبات الحياة لا تنتهى وسوف تواجه هذه العقبات اطفالنا كما واجهتنا، فماذا نحن فاعلون؟ ان علينا ان نستخدم مدارسنا واستراتيجيات تدريسنا وطرقنا فى تنظيم حجرة الدراسة على نحو يمكننا من قبول التحدى الذى رفعة فرانكلين روزفلت من خمسين عاما مضت (عندما قال) عام ١٩٤٠«إننا لا نستطيع دائماً ان نبنى مستقبل شبابنا، ولكننا نستطيع ان نبنى شبابنا للمستقبل».

إننى مقتنع ان احسن طريقة لإعداد شبابنا لمستقبل غبر مؤكد وغير محدد هى ان نمد كل طالب بمصل المرونة. إننا نستطيع ان نفعل ذلك بتوفير المشاعر الأصيلة بالكفاءة والإنتماء والجدوى والفعالية والتفاؤل خلال الخبرات المدرسية القوية والأصيلة وبالفحص الناقد المستمر لنتائج جهودنا.

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أســـئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

مــلاحظـــــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـــئلــة**

نشـــاط (٥) — قــراءة وتأمــل : « القيـــادة الداخليـــة »

المواد المستخدمة فى النشـاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

- تحكم فى تفكيرك : ماذا تقول لنفسك .
  لكريستوفر ب. نك وانتى د . هـ . برنارد .
- خمس خطوات فى القيادة الداخلية .

مقـدمـة:

لقد صمم هذا النشاط ليساعدك على تعلم وممارسة الخطوات الخمس للقيادة الداخلية. واستراتيجيات القيادة الداخلية تكون صغيرة ومعنية بصفة خاصة بتحديد - وتعديل - «الحديث إلى الذات» السلبى او الهازم، والذى يخبره كل منا فى بعض المناسبات.

وبعد قراءة المقال «تحكم فى تفكيرك. ماذا تقول لنفسك؟» يمكن لأعضاء الجماعة ان يمارسوا الخطوات الخمس فى القيادة الداخلية مستخدمين الفنية التى طورها «نك» Neck «وبرنارد» Bernard وقد يرغب ايضاً اعضاء جماعة الدراسة فى ان يتحدثوا عن الطرق التى يدرسون بها للتحكم فيما يقولونه لأنفسهم والطرق الأخرى التى يمكن ان يدرسوا بها هذه المهارة الهامة.

التوجيهات :

- كل شخص عليه ان يقرا بنفسه المقال المصاحب الذى كتبه كريستوفرنك وانتى برنارد.
- الالتحام معاً فى ثنائيات او ثلاثيات. خذ بعض الدقائق لتتامل فى صمت موقف معين تكون قد شعرت فيه بانك تورطت فى «حديث ذات» سلبى.
- استدر وامش خلال الخطوات الخمس للقيادة التى ستلى. وكل شخص سيأخذ الفرصة ليناقش موقفه، وكيف يمكن للطرق المعتمدة على القدح الذهنى ان تسهم فى التفكير الأكثر وظيفية. وعندما لا نتكلم فإن المشاركين يسمعون ويضعون فى جمل ما يسمعونه من زملائهم ويسألون اسئلة توضيحية.

تحكم فى تفكيرك:

ماذا تقول لنفسك؟

كريستوفرنك، أنتى برنارد

إن استراتيجيات القيادة الداخلية يمكن أن تساعد المربين على التعرف على أنماط الفكر الهازم للذات وعلى قهرها، ممهده بذلك السبيل نحو حياه أكثر بنائية وإيجابية.

آن و«جنيفر» مدرستان فى المدرسة. وقد جلستا اثناء فترة الاستراحة تنتظران غداءهما وبينما هما تنتظران قالت «آن»، «جنيفر لقد قرات مقالة ممتازة تقرر ان لاعبى كرة السلة الذين يتخيلون انهم يرمون رميات حرة قبل المباراة يرمون بالفعل رميات مخالفة لقواعد اللعب اكثر من غيرهم من اللاعبين الذين لم يتدربوا ذهنياً على هذه الرميات. وقد اجابت «جنيفر»، لقد قرات انا شيئاً مماثلاً بالفعل» واتساءل إذا كانت هذه الفنيات المعتمدة على التخيل وحديث الأنسان إلى نفسه تساعد الرياضيين ليحسنوا آداؤهم، فهل تساعدنى انا كمعلمة ومربية فى عملى؟

ان المعلمين والإداريين يمكن ان يغرقوا فى سيل من الفنيات التى تثرى آداءهم فى العمل. وقد كتب سيلجمان «ان واحداً من اعظم النتائج فى العشرين عاماً الماضية فى علم النفس ان الأفراد يستطيعون أن يختاروا الطريقة التى يفكرون بها» (Selegman, 1991) وهذا امر له تطبيقات هامة للتربويين الذين يعملون فى تحدى البيئات المختلفة حيث توجد هناك إحتمالية مستمرة للصراعات البين شخصية.

فرصة أم عقبة؟

ان نظرية القيادة الداخلية تؤكد على اهمية قدرة العامل او المستخدم على بناء انماطاً فكرية بنائية والمحافظة عليها (Neck, Manz 1992). وما ان ننمى كلاً من العادات السلوكية الوظيفية والعادات السلوكية غير الوظيفية فإن ننمى ايضاً انماطاً وظيفية وانماطاً غير وظيفية من التفكير. ان هذه الحالات العقلية تؤثر على إدراكاتنا وطريقة معالجتنا للبيانات واختباراتنا فى معظم جوانب حياتنا اليومية.

وهناك نمطان متقابلان من التفكير وهما، تفكير الفرصة Opportunity thinking وتفكير العقبة Obstacle thinking (Manz 1992). والشخص الذى ينغمس فى تفكير الفرصة يركز على الطرق البنائية المتعلقة بتحدى المواقف. وفى المقابل فإن الشخص الذى ينغمس فى تفكير العقبة يركز على الأسباب التى قد تجعله يستسلم ويتراجع عن مواجهة المشكلات. وقد أوضحت نتائج البحوث ان مفكر الفرصة سوف يحاول بصدق وجدية دائما Selegman (1991) & Neck & Manz (1992).

تشخيص التفكير غير الوظيفى:

يعتقد الكثير من السيكولوچيين ان العديد من مشكلات الحياة تنشأ من التفكير غير الوظيفى، خاصة التشوهات المعرفية التى تقوض الفاعلية الشخصية، وقد تؤدى إلى صور من الإكتئاب.

لقد عدد ديفيد بيرنز David Burns (1980) عشرة مجموعات من التفكير غير الوظيفى Dysfunctional thinking والتى يحتاج الناس إلى أن يواجهوها وأن يستبدلوا بها افكاراً اكثر عقلانية وهذه المجموعات العشر هى:

تفكير الكل أو لاشئ All - or - nothing thinking

ان يرى الفرد المواقف من الزاوية الإيجابية الكاملة او من الزاوية السلبية الكاملة. مثلاً إذا لم تكن النتائج كاملة فإن الشخص يراها فشلاً كاملاً.

تفكير التعميم الزائد Overgeneralization thinking

ان يعمم الفرد فشلاً خاصا أو نتيجة سيئة ارتبطت بموقف معين وجعلها نمطاً عاماً نهائياً.

تفكير الترشيح العقلى Mental Filtering thinking

ان يبقى الفرد مدققا على إحدى التفاصيل السلبية، ومن هنا يشوه كل الجوانب الأخرى من الواقع.

تفكير التغاضى عن الإيجابيات Disqualifying the positive thinking

ان يستبعد الفرد عند التقييم تقدير الخبرات المجزية والتى تستحق المكافأة.

تفكير القفز إلى النتائج Jumping to conclusions thinking

ان ينتهى الفرد بسرعة إلى استخلاصات ونتائج سلبية عن المواقف حتى ولو لم تظهر ادلة كافية على ذلك.

تفكير التهويل او التهوين Magnifying and/or Minimiging thinking

ان يعمد الفرد إلى المبالغة فى تعظيم اهمية العوامل السلبية وان يقلل من اهمية العوامل الإيجابية.

التفكير الانفعالى Emotional Reasoning

ان يفسر الفرد الواقع من خلال نظره انفعالية سلبية.

تفكير الينبغيات "Should" Statements

الفرد الذى يستخدم دائماً فى حديثة عبارات «ينبغى ان» «لا ينبغى ان» «ومن الحتمى» وغيرها من العبارات ليجبر فرداً على ان يعمل عملاً معيناً.

تفكير العنونة السيئة Labeling and Mislabeling thinking

الفرد الذى يستخدم «على نحو تلقائى» العناوين والأوصاف السلبية لوصف نفسه ووصف الآخرين ووصف الأحداث، فيقول مثلاً «اننى فاشل» «انه غشاش»، «انها جلسة تدريب تافهة لا تستحق».

تفكير التشخص Personalization thinking

الفرد الذى يلوم نفسه على احداث او نتائج سلبيه لم يتسبب فيها، بل تسبب فيها الآخرون.

ماذا يجرى فى ذهنك ؟

ويثور السؤال، كيف يعلّم المربون طلبتهم ان ينغمسوا بدرجة اقل فى التفكير غير الوظيفى وان ينغمسوا بدرجة اكبر فى تفكير الفرصة؟ والإجابة التى تبدو انها مطلوبة للسؤال هى ان عليهم ان يعلموهم ان يحللوا وان يسيطروا على ثلاث اشياء.

- ☐ الحوار الداخلى (حديث الذات) .
- ☐ الصور العقلية (التصورات) .
- ☐ المعتقدات والافتراضات.

وقد اظهر البحث انه بالسيطرة على هذه العوامل الثلاثة فإن الفرد يستطيع ان يقوم بالعديد من الأعمال والأنشطة الجسمية والعقلية بدرجة اكبر من النجاح. وفى تجربة كلينيكية - مثلاً - كان حديث - الذات احد المكونات العلاجية التى مكنت مجموعة من المدخنين من ان يدخنوا عدداً اقل من السجائر كل يوم (Steffy et. al 1970). وفى دراسة عن الأطفال المعوقين حدث تحسن ملموس من خلال إستخدام تدريب «حديث الذات» وذلك فى اداء الأطفال الأكاديمى ومهارات الأتصال لديهم (Swanson & Kozleskl 1985). وفى دراسة عن المرشدنين النفسيين فى المدارس اوضحت الدراسة أن استخدام التصور العقلى حسّن من مهارة اتخاذ القرار ومهارة صياغة الاستراتيجية والمهارات الأخرى (Baker, et. al 1985). وفى علم نفس الرياضة اكدت العديد من الدراسات كفاءة التحكم الهادف الذى يمارسه الرياضى على تفكيره خاصة بإستخدام التصور (التخيل) العقلى. وقد كشفت دراسة تحليلية بعديه لستين دراسة مختلفة انه بينما يمارس الرياضيون او يتخيلون المهمة عقلياً فإن اداءهم لهذه المهمة يتحسن بإستمرار خاصة فيما يتعلق بالمهام التى تتاثر كثيراً بوجهة نظر الرياضى السيكولوجية (Felz & Landers 1983).

واخيراً فإن باحثين عديدين بمن فيهم ديفيد بيرنز Dovid Burns(١٩٨٠) والبرت اليز Albert Ellis (١٩٧٧) قد اكدوا امكانية تحكم الفرد فى معتقداته وافتراضاته ليتعامل مع العادات المدمرة والفوبيات والاكتئاب والعديد من اضطراب الوظائف الأخرى.

تكلم كلاماً معقولاً إلى نفسك:

فى الحديث إلى النفس تقترح «بيمالا بتلر» (١٩٨١) ان ننشغل فى حوار مستمر مع ذواتنا حتى نؤثر فى سلوكنا ومشاعرنا وتقديرنا لذواتنا حتى عندما نكون شاعرين بالضغط. والمربون الذين يستحضرون احاديث الذات الهازمة للذات إلى مستوى الشعور والوعى، ويعيدون التفكير فيها، كما يعيدون صياغتها اللغوية فى احاديث وحوارات داخلية يحصلون على فرصة جيدة لتحسين اداؤهم.

كان احد المدرسين الجدد غاضباً ومضطرباً عندما علم بأن احد الآباء يريد ان يسحب ابنه من الصف الدراسى الذى يدرس فيه إلى صف دراسى آخر يدرس فيه احد زملائة. وكان هذا التلميذ يعانى من مشكلة سلوكية وقد حاول

المعلم كثيراً ان يساعده على حلها. وقد اعطاه فى سبيل ذلك الكثير من الانتباه والوقت للتخلص من المشكلة ولكن يبدو ان التلميذ رغم ذلك لم يتحسن. وعندئذ قال المعلم لنفسه «اننى مدرس سئ .. اننى لم أعد قادراً على القيام بواجباتى إزاء مشكلات تلاميذى، وعاجز عن الوفاء بمتطلباتهم واحتياجاتهم وعلى اسعاد اولياء امورهم».

هذا نموذج كلاسيكى للتفكير على طريقة «الكل او لاشئ» وهو احد المعتقدات غير الوظيفية الشائعة والتى تنشأ فى المواقف المشكلة او المزعجة. ولكى نغير هذا المعتقد المدمر، ولكى نصبح اكثر معقولية فإن على المعلم اولاً ان يحدد معالم وابعاد اضطراب الوظيفة ثم يعمل على تغيير الأفكار التى تلى ذلك. انه يستطيع ان يتحدى اعتقاده بانه فاشل وان يقلب افكاره بأن يقول لنفسه شيئا مثل ذلك «اننى ربما احتاج إلى ان اتصل اتصالاً اكثر فاعلية مع هذين الوالدين لكى يكونا على علم ووعى بالأهتمام الخاص الذى منحته لابنهما، ولكن إذا لم ينفع هذا فى تعديل قرارهما واصرا على أن يسحبا الإبن من فصلى إلى الفصل الآخر فإننى لا يجب ان آخذ هذا الأمر على نحو شخصى لأن الحقيقة ان آباء آخرين قد منحونى تغذية راجعة إيجابية على تدريسى وعملى طوال العام بدليل ابقاء ابنائهم كتلاميذ فى فصلى».

والمعلم يحتاج ايضاً إلى ان يعطى إهتماماً إلى ما يقوله لنفسه. وبدلاً من ان يقول ان هذين الوالدين كارهان وغاضبان منى، وليس هناك من سبيل إلى التفاهم والتواصل معهما «فإنه يمكن ان يقول لنفسه» «بصوت عال» اننى حاولت ان افعل كل شئ فى وسعى لكى اجعل هذين الوالدين يتعاونان معى لمساعدة الطفل. لقد عملت واجبى، وبالتركيز على ما اعرف فإننى متأكد اننى استطيع ان اخفف من قلقهما».

وبعد محاولة إجراء هذا الحديث - الذاتى لعدد من المرات يحتمل ان يستدخله المعلم حتى انه يستطيع ان يستخدمه بفاعلية فى المواقف المشابهة. وهذا المعلم يستطيع ان يستخدم التخيل العقلى (او التصورات) قبل مقابلة الوالدين. وفى هذه الحالة فإنه يصور نفسه فى صورة المستمع إلى الوالدين وإلى قلقهما وموفراً للمعلومات والبيانات، وان يظهر مدعماً ومولداً للأفكار والحلول. ويستطيع اكثر من ذلك ان يتخيل ان الوالدين يتركان الإجتماع معه بشعور

مضمونه انهما يتركان ابنهما فى ايدى امينة. وبالطبع فإن المعلم يمكن ان يستخدم نفس الفنية عى نحو سلبى فيصور نفسه كشخص فاشل فى الاتصال بالناس. ويمكن ان يؤدى النقص فى الثقة الناتجة عن هذا التخيل إلى اكثر انواع الفشل التى يتخيلها.

عندما يستخدم المرشدون النفسيون فى المدرسة التخيل العقلى فإنهم يحسنون مهارات أتخاذ القرار وصياغة الاستراتيجيات والمهارات المعقدة الأخرى لديهم.

خمس خطوات فى القيادة الداخلية:

وهذه هى فنية القيادة الداخلية التى تحاول ان تثرى اداءك فى الفصل الدراسى أو فى غيره من المواقف.

ويتكون هذا المدخل من خمس خطوات :

(Manz & Neck 1991, Neck & Manz in pres)

١- لاحظ وسجل معتقداتك وافتراضاتك القائمة او الحالية وحديثك لذاتك وانماط تخيلك العقلى.

٢- حلل افكارك لتعرف إلى اى مدى - تكون هذه الأفكار مؤدية إلى وظائف بنائية إيجابية.

٣- حدد ونمّى افكاراً اكثر بنائية ووظيفية لتحل محل الأفكار غير الوظيفية، ولا بأس من تدوين هذه الأفكار الأخيرة ايضاً.

٤- حاول ان تتبنى الأفكار الأكثر وظيفية عندما تواجه المواقف الصعبة التى كثيراً ما تظهر لك.

٥- استمر فى مراقبة اعتقاداتك وحديثك لذاتك والصور العقلية التى ترد إلى ذهنك، وحاول ان تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر وظيفية التى تبنيتها.

وفى البيئة التربوية فإن هذه الاستراتيجية قد تكون كالمثال التالى:

«جيل» لديها إجتماع هام مع احد الآباء من الذين لهم سمعة فى التعامل مع المعلمين ببرود وبغضب شديد عليهم. و«جيل» تعرف ان الضعف الأكبر لديها والذى يمنعها من ان تصل بمستوى ادائها إلى المستوى المنشود هو نقص ثقتها فى التعامل مع الآباء المهاجمين وذوى الجراة على المعلمين.

ولكى تعد للاجتماع فإنها بدات بملاحظة الافتراضات لديها وحديث الذات والصور العقلية التى استخدمتها فى مختلف المواقف. ودونت بعض هذه الأفكار لبعض انواع التحدى الخاصة التى قابلتها عندما بدات العمل فى هذا الفصل.

ومع الاستبصار الذى حققته فإن «جيل» صممت استراتيجيات عقلية تبدو مناسبة لمشكلتها الحالية. وطوال الأيام القليلة الماضية إستخدمت حديث - الذات البنائى ليدعم ثقتها فى قدرتها على عقد الإجتماع بكفاءة وبنجاح مع هذا الوالد. لقد كررت عبارات بينها وبين نفسها مثل «اننى سوف انجح». اننى استطيع ان اتواصل على نحو يخفض الكراهية عند هذا الوالد». وقد تخيلت مراراً ايضاً الاجتماع ورات نفسها ناجحه فى تخفيض درجة الكراهية والغضب عند الوالد.

وعندما حان وقت الإجتماع كان الوالد بالفعل كارهاً وغاضباً. وفى سياق محادثاتهما تحققت «جيل» ان كراهية الوالد وثورته نتجت عن إدراكه أن ابنه لا ينال المعاملة العادلة فى حجرة الدراسة. وبعد ان اكدت «جيل» له ان طفله فى الحقيقة يحصل على معاملة عادلة وطيبة فإن الوالد تحول إلى رجل هادئ ووديع بل انه تحدث مع «جيل» ومدها بمعلومات قيمة عن الطفل من شانها ان تساعدها فى توفير او فى خلق اتصال افضل واكثر اثماراً مع الطفل.

والتربية الناجحة تتطلب الاعداد والاصرار، وتظهر البحوث أن التحكم الذاتى الفعال للمهارات العقلية التى نوقشت هنا يمكن أن تعطى المربين افضل الأدوات التى يحتاجون إليها للوصل إلى احسن مستوى من الأداء. وفى دراسة حقلية حديثة قارن الباحثون بين مجموعتين من العاملين. شاركت احداهما فى تدريب للقيادة الداخلية والأخرى لم تشارك. واظهرت النتائج أن المجموعة التى شاركت فى برنامج التدريب على القيادة الداخلية أن الأداء والثقة والمزاج كل ذلك ناله التحسن اثناء التدريب وبعده، بينما بقى الحال كما هو عليه بالنسبة للمجموعة التى لم تشارك فى البرنامج.

الشخص الذى ينشغل فى تفكير الفرصة يركز على الطرق البناءة المتعلقة بالمواقف المتحدية. أما الشخص الذى ينشغل فى تفكير العقبة فإنه يركز على الأسباب التى تجعله يستسلم ويتراجع.

والتدريب الشكلى ليس ضرورياً، بل ان مجرد الممارسة ببساطة واستخدام تلك الأدوات من جانبك يكفى لأن ترى النتائج الإيجابية تبدا فى الظهور.

شكل رقم ١/٥

خطوات خمس للقيادة الداخلية

ما يأتى هو فنية لتنمية القيادة الداخلية (نيك وبرنارد ١٩٩٦)

- ❑ لاحظ وسجل معتقداتك وافتراضاتك وحديثك لذاتك وانماط تخيلك العقلى.
- ❑ حلل إلى اى مدى تكون هذه الأفكار مؤديه لوظائف بناءه وإيجابية.
- ❑ حدد ونمى افكاراً اكثر بنائية ووظيفية لتحل محل الأفكار غير الوظيفية ولاباس من تدوين الأفكار الأخيرة ايضاً.
- ❑ حاول ان تحل الأفكار الزكثر وظيفية عندما تواجة المواقف الصعبه التى كثيراً ما تظهر لك.
- ❑ استمر فى مراقبة اعتقادتك وحديثك لذاتك والصور العقلية وحاول ان تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر وظيفية التى تبنيتها.

وسع آفاق تعلمك:

تامل اسهام الخطوات الخمس للقيادة الداخلية فى إجتماعات مجالس الآباء والمعلمين. هل هذا يعتبر امراً مناسباً للآباء الذين تتعامل معهم. من ايضاً يمكن ان يستفيد من تعلم هذه الخطوات الخمس؟

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظـــات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـئلـة**

ملاحظات :

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
أسئلة	**التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)**
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	

الوحدة السادسة

التفهم



نظرة عامة :

توفر هذه الوحدة فرصاً لاكتشاف التفهم Empathy وهو مجال آخر من مجالات الذكاء الوجدانى . والتفهم يشير إلى قدرتنا على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها . وقد وجدت علاقات إيجابية بين التفهم والوعى بالذات (انظر الوحدة الثالثة فى الأنشطة الخاصة بالوعى بالذات) .

ويساعدنا التفهم على خلق علاقة آلفه مع الآخرين وعلى الحفاظ عليها . ويلعب التفهم دوراً حاسماً فى العديد من المواقف المختلفة بما فيها التدريس والإدارة والعلاقات العامة والمبيعات والأبوة والعلاقات العاطفية . وفى المدارس ظهر أن الطلبة الذين يظهرون إستعداداً لقراءة تعبيرات الآخرين عن إنفعالاتهم والتى لا تتضمن اللغة اللفظية كانوا فى الأغلب اكثر الطلبة شعبية وثباتاً من الناحية الإنفعالية .

وتذكرنا عناوين الأخبار اليومية أن غياب التفهم يمكن ان ينتج عنه حوادث القتل والأغتصاب ومختلف الأعمال التى يرتكبها السيكوباتيون ومنتهكى حرمة الأطفال . إن عدم قدرة المجرمين على اعتبار آلام الضحية يجعل سلوكهم المنحرف امراً وارداً ومحتملاً . ولأن العاطفة يتم تبادلها بطريقة لفظية وبطريقة غير لفظية فإن هذه الوحدة سوف نتناول هذا التبادل من الزاويتين .

لقد صممنا انشطة لتساعدك على اكتشاف اهمية التفهم كأحد مكونات الذكاء الوجدانى .

- ما جذور التفهم ؟
- كيف يتم التعبير عن التفهم فى المجتمع ؟
- لماذا يعتبر من الأمور الهامة ان تكون قادراً على قراءة التعبيرات غير اللفظية عن المشاعر ؟
- ما الصلة بين الاهتمام Caring والتفهم ؟
- كيف تساعد الطلبة على تنمية التفهم ؟

المواد التى تستخدم فى هذه الوحدة :

والمواد الآتية متضمنة فى هذه الوحدة :

- ☐ جذور التفهم وهو الفصل السابع من « الذكاء الوجدانى» لماذا يعنى أكثر من مجرد نسبة الذكاء . لدانيل جولمان .
- ☐ صفحة مقسمة كدليل للملاحظات (شكل ٦/١)
- ☐ قراءة التعبيرات غير اللفظية للمشاعر .

والمواد الآتية متضمنة فى شريط مرئى (Videotap)

- ☐ نسبة الذكاء الوجدانى ﴿شريط مقصوص (Videoclip)﴾ لمدة ١٤ دقيقة .

أنشطة يمكن أن تنفذ من خلال هذه الوحدة :

تحتوى هذه الوحدة على الأنشطة الآتية والتى صممت لتوفر لك التفسير الكامل للتفهم كجزء من الذكاء الوجدانى . اكتشف الأنشطة والمواد التى تناسب حاجاتك . ولا تشعر بانك محدد او مقيد بهذه الاقتراحات .

- ☐ إقرا وتامل « جذور التفهم » من الذكاء الوجدانى .
- ☐ شاهد الشريط المرئى « نسبة الذكاء الوجدانى » واقرا العلامات غير اللفظية للشريك .
- ☐ اكتشف الصلة بين الاهتمام والتفهم .
- ☐ اكتشف الطريقة التى يرتبط بها الاهتمام مع التفهم فى أعمال الفن .

نشاط (١) — قراءة وتأمل : « جذور التفهم »

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

- « جذور التفهم » الفصل السابع من « الذكاء الوجدانى » - لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء » بقلم دانيال جولمان .
- صفحة ملاحظات مقسمة إلى نصفين (شكل ٦/١) .

مقدمة :

فى نص القراءة المعنونة « جذور التفهم » يشرح جولمان لماذا يكون التفهم عاملاً حاسماً فى الذكاء الوجدانى ، وكيف يرتبط مع الوعى بالذات . انه يصور حال الناس الصغار والكبار على السواء ممن يملكون قدراً كبيراً من هذه المهارة الحاسمة .

التوجيهات :

إقرا « جذور التفهم » وبينما تقرا قد تجد نفسك فى حاجة إلى استخدام دليل الملاحظات فى الصفحة المنقسمة إلى نصفين (شكل ٦/١) لتسطر فيها افكارك . تابع القراءة ، ويمكن لأعضاء الجماعة أن يستخدموا دليل المناقشة فى هذا النشاط ليتامل كل منهم على حدة فى الأفكار الأساسية التى يحويها الفصل ، أو ليركزوا على المناقشة الجماعية او على الأثنين معاً . وقد صمم دليل المناقشة لتبين تطور الصلات بين القراءة وحياة الفرد الخاصة والتفاعلات فى حجرة الدراسة .

دليل المناقشة : جذور التفهم

- ☐ إذا كان الفرد يمتلك المهارات المرتبطة بالتفهم ، فكيف يظهر التفهم تجاه شخص آخر ؟ وكيف يعبر عن التفهم لفظياً ؟ وكيف تشعر انت إذا ما تم التعبير عن التفهم نحوك؟
- ☐ فكر فى الموقف الذى نمذجت فيه التفهم فى حجرة الدراسة .. صف الظروف ... ماذا فعلت ؟ ماذا قلت ؟ كيف كان شعورك فى البداية واثناء وبعد الموقف ؟ كيف استجاب الطلبة ؟

- يتضمن التفهم فى جزء منه - وهو الذى يهم المربين - ان تعرف طلبتك وتستجيب لهم على نحو له معنى. فكر فى احد الطلبة فى فصلك .... ما الصفات الخاصة التى يمتلكها ؟ وإذا ما اردت فى المستقبل ان تظهر التفهم لهذا الطالب فكيف تؤثر هذه الصفات على ما ستقوله له وما ستفعله معه ؟
- إختر طالباً فى فصلك تتمثل فيه المعرفة والمهارات واساليب السلوك المرتبطة بالتفهم . صف الطالب فى عبارات سلوكية . كيف يمكن ان يكون هذا الطالب نموذجاً ومصدراً للطلبة الآخرين .
- ما عساها ان تكون التطبيقات التربوية التى يمكن ان تتم في حجرة الدراسة . اذكرها معتمداً على الأفكار الأساسية فى « جذور التفهم » .

جـــذور التفهـــم

الطفــل المتنــاغـم

كانت « سارة » Sarah فى الخامسة والعشرين من عمرها عندما ولدت طفلين ذكرين كتوام « مارك » Mark ، «وفريد » Fred . وقد ادركت سارة ان مارك يشبهها بدرجة اكبر ، بينما فريد يشبه والده اكثر . وهذا الإدراك ربما كان الفرق البسيط - وان كان العامل - الحاسم فى طريقة تعاملها مع كل منهما . فحينما كان الطفلان فى عمرهما المبكر (ثلاثة اشهر) كانت سارة تحاول دائماً ان تاسر نظرات « فريد » . وحتى عندما كان يتفادى نظراتها بتحويل راسه إلى الناحية الأخرى كانت تحاول ان تصوب نظراتها إلى عينيه مرة اخرى ، وكان فريد فى هذه الحال يدير وجهه بشكل اكثر تجنباً . وكانت عندما تنظر إلى الأمام فإن فريد كان يستدير بنظره إليها ، وتبدا حلقة المطاردة والتجنب بين الأم وفريد الذى غالباً ما كان غارقاً فى دموعه . ولكن بالنسبة لمارك فإن سارة لم تحاول ابداً ان تفرض عليه إتصالها البصرى كما فعلت دائماً مع فريد . ولذلك فإن مارك كان يستطيع ان يقطع الاتصال البصرى معها عندما يريد ، ولم تكن تلاحقه كما تفعل مع اخيه .

وبعد مضى سنة واحدة - وهى فترة قصيرة ولكنها بالغة الأهمية - كان «فريد» اكثر خوفاً واكثر إعتماداً على الآخرين من « مارك » . ويظهر فريد خوفه بان يقطع الاتصال البصرى مع الناس الآخرين - كما كان يفعل مع امه في سن الثلاثة اشهر - مديراً راسه إلى اسفل ثم إلى الأمام . اما مارك من الناحية الأخرى ، فكان ينظر إلى الناس نظره مستقيمة ، وعندما يريد ان يقطع الاتصال البصرى بهم فقد كان يدير راسه بالتدريج إلى اعلى ثم إلى الأمام مع إبتسامة جذابة .

وقد وضعت الأم مع طفليها تحت الملاحظة المستمرة كجزء من إجراءات بحث كان يقوم به « دانيال شترن » (Daniel Stern) الطبيب النفسى فى كلية الطب بجامعة كورنيل. وقد اهتم شترن بالتبادلات المتكررة الصغيرة التى تحدث بين الأم وبين الطفل . وكان يعتقد ان الدروس الأكثر اهمية واساسية فى الحياة الانفعالية تكمن في تلك اللحظات الحميمة . وفى كل هذه اللحظات يكون اعظم

الأمور حسما هى ان تدع الطفل يعرف ان انفعالاته ستواجه بتفهم وتقبل وتبادل فى عملية يسميها شترن «التناغم» attunement .

ان الأم « سارة » قد توافقت وتناغمت مع « مارك » ولكن مع « فريد » لم يحدث التوافق الانفعالى بينهما . وقد زعم شترن ان اللحظات المتكررة التى لا حصر لها من التناغم والانسجام attunement ومن عدم التناغم وعدم الانسجام Misattunement بين الأم والطفل تشكل التوقعات الانفعالية التى يستحضرها الأطفال فيما بعد كبالغين فى علاقاتهم الشخصية والحميمة ، ربما بدرجة تفوق اكثر الأحداث درامية فى الطفولة .

ويحدث التناغم ضمنياً كجزء من ايقاع العلاقة بين الأم والطفل . وقد درس شترن هذه العلاقة بدقة مجهرية من خلال تصوير مرئى (على شرائط الفيديو) لعدد من الساعات من التفاعل للأمهات مع اطفالهن الصغار . وقد وجد ان الأمهات المتناغمات يدعن اطفالهن يعرفون ان لديهن إحساساً بما يشعر به الأطفال . فالطفل يصيح ببهجة والأم تؤكد هذه البهجة بهز الطفل هزة خفيفة او بالمناغاة ، وبتوفيق نغمة صوتها مع صيحة البهجة عند الطفل . ومن صور هذا التفاعل ان يهز الطفل سريره ويحدث جلجلة والأم تعطيه إبتسامه مشرقة بينما تلمع نظرة فى عينيها كاستجابة لسلوكه . وفى هذا التفاعل فإن الرسالة المؤكدة هى فى تجاوب الأم مع مستوى الإثارة عند الطفل . ومثل هذه التناغمات الصغيرة تعطى الوليد المشاعر المؤكدة انه متصل انفعالياً ووجدانياً مع الأم . وهى الرسالة التى وجد شترن ان الأمهات يرسلنها كل دقيقة عندما يتفاعلن مع اطفالهن .

والتناغم يختلف كثيراً عن التقليد او المحاكاه Imitation فإذا كنت تقلد الطفل فقط - يقول شترن -« فإن ذلك يعرفك ماذا فعل الطفل وليس معرفة كيف يشعر ، اما ان تدعه يعرف كيف تحس بمشاعره ، وان عليك ان تعيد مشاعره الداخلية بطريقة اخرى ، فحينئذ فقط يعرف الطفل انه مفهوم » .

وممارسة الحب فى حياة الراشدين اقرب ما تكون إلي هذا التناغم الحميم بين الأم وطفلها . فاشترن يكتب ان ممارسة الحب « تتضمن خبرة احاسيس الشخص الآخر ، والرغبة المشتركة ، والنوايا المنسقة ، والحالات المتبادلة من الأثار البينية المتزامنة » والمحبان يستجيب كل منهما للآخر فى تزامن يعطى

الاحساس الضمنى بالألفه العميقة . وممارسة الحب ، فى احسن حالاته ، هو نوع من التفهم المتبادل ، وبالتالى فإن اسوا حالاته هى التى ينقصها هذه التبادلية الإنفعالية الوجدانية .

ثمـن إفتـقاد التناغم

ويعتقد « شترن » انه من التناغمات المتكررة يبدا الطفل فى ان ينمى إحساساً بان الناس الآخرين يستطيعون ويرغبون فى مشاركته فى مشاعره . ويبدو ان هذا الأحساس يبزغ فى حوالى الشهر الثامن - حينما يتحقق الطفل من انه منفصل عن الآخرين - ويستمر فى التشكل فى ظل العلاقات الحميمة طوال الحياة . وعندما يسوء او يضطرب تناغم الوالدين مع الطفل فإن ذلك يسبب له ازعاجاً عميقاً . وفى إحدى تجاربه كان لدى « شترن » مجموعة من الأمهات من غير المستجيبات لأطفالهن . ومن غير ان يزاوج بينهن وبين الأمهات المتناغمات مع اطفالهن فقد ظهر ان اطفال هؤلاء الأمهات غير المتناغمات استجابوا بشكل يعكس الكآبة والكدر .

وافتقاد التناغم لفترة طويلة بين الأم والطفل يترك آثاراً وخيمة على الطفل ويجعله يدفع ثمناً باهظاً لهذا الافتقاد . وعندما تفشل الأم باستمرار فى ان تظهر التفهم للاستجابات ا لمختلفة التى تعبر عن انفعالات الطفل المتباينة كاستجابات المرح والدموع والحاجة إلى المداعبة فإن الطفل يبدا فى تجنب التعبير عن هذه الانفعالات ، بل ربما عن الشعور بها . وبهذه الطريقة يفترض ان المدى الكامل من الانفعال يمكن ان يمحى من مخزون او من رصيد العلاقات الحميمة عند الطفل ، خاصة إذا ووجهت هذه المشاعر باستمرار بالتثبيط المكشوف او المقنع خلال مرحلة الطفولة .

ومن هذا القبيل وجد ان اطفال الأمهات المكتئبات - فى سن ثلاثة اشهر - يعكسون امزجة امهاتهم عندما يلعبون معهن . ويظهرون مشاعر اكثر من الغضب والحزن ودرجة اقل من الاستطلاع والاهتمام التلقائى مقارنة باطفال الأمهات غير المكتئبات . وقد كانت احدى الأمهات فى دراسة شترن ضعيفة الاستجابة لمستوى النشاط عند طفلها وبالفعل تعلم الطفل ان يكون سلبياً . وقد تعلم الطفل السلبية على هذا النحو وكان لسان حاله يقول « إننى عندما استثار فإننى لا

استطيع ان اجعل امى تستثار بنفس الدرجة او على نفس المستوى ، ولذا فإن علىّ الا افعل ذلك مطلقاً » .

ورغم نتائج دراسات شترن فإن هناك املاً في العلاقات التعويضية "Reparative Relationships" فالعلاقات طوال الحياة ... سواء مع الأصدقاء او مع الأقارب على سبيل المثال او حتى فى العلاج النفسى تعيد باستمرار تشكيل النموذج العامل فيما يتعلق بالعلاقات البينية . فعدم التوازن عند نقطة معينة يمكن ان يصحح فيما بعد ، لأنها عملية جارية طوال الحياة .

وفى الحقيقة فإن العديد من النظريات فى التحليل النفسى ترى العلاقة العلاجية كمصدر لمثل هذا التصحيح الانفعالى ، فهى خبرة تعويضية للتناغم المفقود . والإنعكاس Mirroring مصطلح يستخدم من قبل مفكرى التحليل النفسى ليشير إلى ما يقدمه المعالج إلى العميل دلالة على فهم المعالج لمشاعر العميل وحالته الانفعالية الداخلية تماماً كما تفعل الأم المتناغمة مع طفلها . والتزامن الانفعالى غير معلن وخارج نطاق الوعى الشعورى ، ولو ان المريض ربما يستدفىء بالاحساس بانه متفهم ومقدر ومعترف به على نحو عميق .

والتكاليف الإنفعالية طوال الحياة المترتبة على نقص التناغم فى الطفولة يمكن ان تكون باهظة، وليس للطفل فقط . وفى دراسة عن ا لمجرمين تناولت أولئك الذين ارتكبوا اشد انواع الجرائم عنفاً وبشاعة . ووجدت الدراسة ان احد الخصائص الهامة فى الحياة المبكرة لهؤلاء ا لمجرمين والتى تفرق بينهم وبين المجرمين الآخرين هى انهم قضوا طفولتهم يتنقلون من بيت إلى بيت آخر من بيوت التبنى ، او انهم ربوا فى ملاجىء ومؤسسات إيواء . وهذا يعنى ان تاريخ حياتهم يوحى بتعرضهم للإهمال الانفعالى ، وان فرص التناغم - مع راشد يمثل الأم - كانت محدودة جداً .

وبينما يبدو ان من يتعرض للاهمال الانفعالى فى صغره يصعب عليه ان يتفهم الآخرين ومشاعرهم فإن هناك نتيجة تبدو متناقضة من الناحية الشكلية وهى مستمدة من التعرض للإهانة الانفعالية الحادة والمستمرة، بما فيها الحالات السادية القاسية والمهددة والمهينة والمثيرة لمشاعر الدونية التى يصاحبها درجة عالية من التيقظ والانتباه ومثل هذا الانشغال القهرى بمشاعر الآخرين هو الطابع الغالب على سيكلوجية الأطفال المساء معاملتهم او المنتهكة حريتهم ، وهم

الذين يعانون فى حياتهم فيما بعد من تقلبات انفعالية حادة مما يشخص احيانا على انه « اضطراب شخصية حدى » Borderline Personality Disorder . والكثير من هؤلاء الناس موهوبين فى الاحساس بما يشعر به الآخرون المحيطون بهم . ويكون من الشائع تماماً لديهم ان يذكروا انهم دائماً قد عانوا ، إنفعالياً من سوء المعاملة فى الطفولة .

الأسس العصبية للتفهم

وكما في معظم الحالات فى علم الأعصاب فإن التقارير حول الحالات المراوغة والحالات الشاذة او الخارجة عن المالوف تكون من بين العلامات المبكرة للأسس المخية للتفهم . وفى تقرير عام ١٩٧٥ تم استعراض حالات عديدة حول المرضى الذين لديهم جوانب عجز معينة فى المنطقة اليمنى من الفص الجبهى التى بها عيوب غريبة . وتتمثل هذه العيوب فى انهم يكونون عاجزين عن فهم الرسالة الإنفعالية فى نغمة صوت المتحدث على الرغم من انهم قادرين تماماً على فهم معانى الكلمات التى ينطقون بها ، وبالتالى يكون لكل من الشكر التهكمى والشكر الغاضب والشكر الممتن معنى واحد محايد عند هؤلاء المرضى .

وعلى العكس فإن تقرير ١٩٧٩ تحدث عن المرضى بإصابات فى اجزاء اخرى فى النصف الكروى الأيمن والذى يؤدى إلى فجوة مختلفة تماماً فى إدراكهم الانفعالى . فهؤلاء المرضى يكونون عاجزين عن التعبير عن انفعالاتهم الخاصة من خلال نغمات الصوت او بالإيماءات . انهم يعرفون بما يشعرون ولكنهم ببساطة لا يستطيعون نقل ما يشعرون به إلى الأخرين . وكل هذه المناطق القشرية فى المخ وغيرها الكثير والمتنوع مما اشار إليه المؤلفون له صلات قوية بالجهاز اللمبى .

وقد استعرضت هذه الدراسات كخلفية للورقة الأساسية التى قدمتها « لسلى برازرس » Leslie Brothers الطبيبة النفسية فى المعهد التكنولوجى بكاليفورنيا فى بيولوجية التفهم . وباستعراض كل من النتائج العصبية ونتائج الدراسات المقارنة التى تمت على الحيوانات اشارت « برازرس » إلى « اللوزة » Amygdala وصلاتها بالمناطق المرتبطة باللحاء البصرى كجزء من الدورة المخية الهامة الكامنة وراء التفهم .

وكثير من البحث العصبى ذو العلاقة بموضوعنا قد تم على حيوانات ، خاصة الرئيسات غير الإنسانية ، وذلك لأن هذه الرئيسات تظهر سلوك التفهم (الاتصال الانفعالى) كما تفضل برازرس ان تقول ، وذلك ليس من خلال القصص او النوادر التى تحكى ولكن من خلال الدراسات التى منها الدراسة الآتية .

فى إحدى هذه الدراسات دربت بعض القردة من فصيلة الريسيس (Rhe-sus) من البداية لتخاف من نغمة معينة عندما تسمعها لأنها ستتلقى صدمة كهربية عندما تسمع هذه النغمة . ثم دربت على ان تتجنب الصدمة الكهربية بدفع رافعة عندما تسمع النغمة . وبعد ذلك اختير زوج من هذه القردة ووضعا فى قفصين منفصلين وكان اتصالهما الوحيد يتم عن طريق دائرة تليفزيونية مغلقة كانت تسمح لكل منهما ان يرى وجه الآخر . وقد سمع القرد الأول وليس الثانى النغمة المهددة فظهرت عليه نظرة ملؤها الرعب وفى نفس اللحظة راي القرد الثانى الرعب على وجه رفيقه فدفع الرافعة التى تمنع الصدمة الكهربية . اليس هذا نوعاً من التفهم او من التعاطف ؟

وما ان استقر ان الرئيسات غير الإنسانية تستطيع فى الحقيقة ان تقرا الانفعالات فى وجوه اقرانها ، حتى طمح الباحثون إلى إجراء المزيد من البحوث لكشف الجذور البيولوجية لسلوك التعاطف مستعينين بالتجارب على الحيوانات الرئيسة . ومن هذه التجارب ما عمد فيه الباحثون إلى إدخال اقطاب مدببة إلى امخاخ القردة . وهذه الأقطاب تسمح للباحثين بتسجيل النشاط داخل الخلية المفردة . وقد اظهرت الخلايا العصبية فى القشرة البصرية وفى اللوزة - والتى تم استرقاق السمع عليها بالأقطاب - انه عندما يرى احد القرود وجه آخر فإن هذه المعلومة (او هذا المثير) يؤدى إلى إطلاق نبضة عصبية اولاً فى القشرة البصرية ثم تمضى فى ممر عصبى إلى اللوزة بعد ذلك . وهذا الممر بالطبع هو طريق معتمد للمعلومات التى تثار بالانفعالات . ولكن الأمر المهم فى هذه التجارب ونتائجها هى انها استطاعت ان تحدد ايضاً الخلايا العصبية فى القشرية البصرية والتى يبدو انها وحدها فقط التى ينطلق منها نبضات كاستجابة لتعبيرات او إيماءات وجهيه معينة ، مثل فتحة الفم الدالة على الرعب ونظرة الهلع ، او ان يربض مستسلماً . وهذه الخلايا العصبية مختلفة ومتميزة عن الخلايا العصبية الأخرى فى نفس المنطقة والتى يتعرف الحيوان من خلالها

على الوجوه المألوفة . وذلك يعنى ان المخ قد أعد من البداية ليستجيب لتعبيرات إنفعالية معينة ، وينتهى بنا ذلك إلى القول بأن التفهم له أساس راسخ فى الجانب البيولوجى .

وفى خط آخر قد يضيف المزيد على مصداقية الدور الهام للوزة والممر القشرى فى قراءة الانفعالات والاستجابة لها تقترح برازرس ان نتساءل عما إذا كانت القردة فى الغابة لديها الإتصالات من اللوزة إلى القشرة والعكس ؟ وان هذه الاتصالات تقوم بنفس الوظيفة ؟ فحينما اطلقت القردة إلى قطعانها فى الغابة فإن هذه القرود كانت قادرة على القيام بالمهام العادية والتنافس مع الآخرين فيها ، مثل إطعام نفسها وتسلق الأشجار . ولكن القردة سيئة الحظ قد فقدت كل حواسها ولم تعرف كيف تستجيب إنفعاليا للقردة الأخرى فى فريقها . حتى عندما يقترب منها رفيق بود وحنان فإنها تجرى مسرعة ، وهى بالفعل تعيش منعزلة وتحاول تحاشى الاتصال بقرنائها فى نفس القطيع .

ونفس هذه المناطق من القشرة المخية حيث تتمركز الخلايا العصبية المتخصصة فى الانفعالات هى التى - كما لاحظت برازرس - تضم الاتصالات الأكثر كثافة باللوزة، ولذا فإن قراءة الانفعالات متضمنة فى دائرة «اللوزة - القشرة المخية » وهى الدائرة التى لها دور هام ايضاً فى تنسيق الاستجابات المناسبة . « والقيمة الباقية لمثل هذا النسق او الجهاز واضحة فى الرئيسات غير الإنسانية . فادراك اقتراب فرد آخر سوف يثير نمط معين من الاستجابة الفيزيولوجية ، وبسرعة جداً كان الحيوان يحدد او يفضل - حسب إدراكه للموقف - استجابة معينة سواء كانت النية أو الاتجاه للعض ، أو الاشتراك فى جلسة غزل او للمضاجعة .

وهناك اساس فيزيولوجى آخر للتفهم جاء هذه المرة من الدراسات على الإنسان وقد قدمه « روبرت ليفنسن « Robert Levenson عالم النفس فى جامعة كاليفورنيا ببركلى ، وقد درس ليفنس مجموعة من الازواج وتقوم دراسته على محاولة تخمين الزوج لمشاعر زوجة اثناء مناقشة ساخنة . وقد كانت طريقته بسيطة . فقد كان الزوجان يصوران فى شريط مرئى وكانت تقاس إستجاباتهما الفيزيولوجية اثناء نقاشهما فى بعض القضايا التى يثور حولها الخلافات الزوجية الحادة ، مثل تربية الأبناء وتعليمهم النظام ومثل عادات الانفاق وميزانية الأسرة وغيرها . وكان كل زوج يرى الشريط المرئى (الفيديو)

ويتحدث عما كان يشعر به لحظة بلحظة . ثم يرى الزوج الشريط مرة اخرى ويحاول فى هذه المرة ان يقرا مشاعر الزوج الآخر .

وقد حدث اكثر قدر من الدقة فى التفهم بين الأزواج والزوجات الذين اقتفى كل زوج اثر الحال الفيزيولوجية لرفيقه عندما كان يلاحظه . بمعنى انه عندما كانت حالة احد الأزواج تعكس الابتهاج والمرح فإن الزوج الآخر كان يفعل كذلك . وعندما كان احد الزوجين يعانى من هبوط فى معدل ضربات القلب كانت ضربات قلب الزوج الآخر تنخفض ايضاً . وباختصار فإن قلب كل زوج كان وكانه يقلد ويحاكى لحظة بلحظة ردود الفعل الجسمية للشريك او للزوج الآخر . وإذا كانت الأنماط الفيزيولوچية للمشاهدين تكرر نفسها ببساطة كما حدثت اثناء التفاعل الأولى فإنهما يكونان غير قادرين على تخمين الأنماط التى كان يشعر بها الشريك وفى الحال التى تكون اجسامهما مستجيبة او يصدر عنها ردود فعل متزامنة ، فى هذه الحال فقط، يمكن ان نقول ان بينهما تفهم . وهذا يوحى انه عندما يقود المخ الإنفعالى او الوجدانى الجسم إلى رد فعل قوى - حرارة الغضب مثلاً - فإنه يكون هناك تفهم قليل او لا يكون هناك تفهم على الاطلاق . ويتطلب التفهم قدراً كافياً من الهدوء والتبادلية حتى يتم إدراك الإشارات الدقيقة من المشاعر الخاصة بالشخص الآخر وحتى يمكن تقليدها عن طريق المخ الإنفعالى للفرد .

حياة بدون تفهم : عقلية المتحرش
أخلاقيات السوسيوباتي

هناك افتراض على نطاق واسع يزعم ان كثيراً من الجرائم ، خاصة الجرائم التى تمثل الاعتداء على ارواح او اموال الآخرين ، وكذلك الاعتداءات الجنسية سواء على الكبار او على الصغار الذكور منهم او الإناث تعود إلى نقص التفهم او إنعدامه . ويقوم هذا الافتراض على اساس ان مرتكبى هذه الجرائم ليس لديهم التفهم لمشاعر الآخرين الذين يتم الاعتداء عليهم ، وبذلك فهم ضحية لهذا النقص او الانعدام للتفهم لدى المعتدى. والفكرة وراء هذا الافتراض أن نقص او انعدام التفهم هو الذى ييسر او يشجع المعتدى على ارتكاب جريمته ، اى انه لو كان المعتدى يتفهم مشاعر الضحية ، والألم الذى سيسببه لها بانتهاكه لحرمتها لما اقدم فى معظم الحالات على ارتكاب الجريمة .

وتبدا دورة التفكير فى الجريمة إلى تنفيذها كالآتى : فى البداية يشعر المعتدى او المتحرش جنسياً باحد الأطفال انه مضطرب وغير مستقر ، كما يشعر بالغضب والاكتئاب والوحدة . وهذه المشاعر قد تتفاعل بمشاهدة المعتدى لأحد المشاهد فى التليفزيون التى تتضمن رجلاً وامراه يبدو عليهما السعادة واتتناس كل منهما بالأخر ، فتزداد حدة الشعور بالعزلة لدى المعتدى . ويتولد لديه الميل إلى البحث عن الترويج او العزاء بالتخيل المنطلق الذى يتضمن رفقة دافئة مع شخص آخر . عادة ما يكون طفلاً خاصة عندما يكون المعتدى غير قادر على إقامة علاقات او صداقات مع راشدين مثله من الجنس الآخر . ولكن هذا التخيل يشعره بالتخفف لفترة قصيرة وسرعان ما ينتبه على وحدته وعزلته القاسية . وهنا يبدا فى إخراج تخيلاته إلى حيز التنفيذ الفعلى فى الواقع . ويبرر لنفسه هذا الإقدام بعبارات مثل « اننى لا افعل شيئاً يضر الطفل على نحو حقيقى « وإذا كان الطفل لا يرغب فى معاشرتى جنسياً فله ان يتوقف او يرفض « و« اننى ساتوقف إذا ما شعرت اننى ساؤذى الطفل او انه لا يتجاوب معى « .

وعند هذه النقطة يرى المعتدى الطفل من زاوية خياله المحروم والمحبط وليس من زاوية مشاعر الطفل الحقيقية . وتلون مشاعر الحرمان والانفصال الانفعالى كل شىء بعد ذلك ، ولا يعود المعتدى يرى الأمور إلا من زاويته الشخصية وزاوية حاجاته المحبطة ، والتى لم تجد متنفساً طبيعياً سوياً لاشباعها.

وقد كان النقص فى التفهم لمشاعر الضحايا اساساً فى كثير من الفنيات العلاجية التى وضعت لعلاج هؤلاء المعتدين ، خاصة المعتدين جنسياً على الأطفال . واحدى هذه المحاولات هى البرنامج العلاجى الذى يعتمد على عرض شرائط مرئية تتضمن جرائم تحرش جنسى ، ويظهر فى العروض نظرات الرعب

وكم المعاناه والألم والإهانة التى تعانيها الضحية . ثم يطلب من المعتدين بعد مشاهدة هذه العروض ان يكتب عن جريمته من زاوية الضحية وان يتخيل كيف كانت مشاعر الضحية قبل واثناء وبعد إرتكاب الجريمة . ثم يقرا كل واحد من المعتدين تقريره على زملائه ويتناقشون فيما جاء فى هذه التقارير ويجيبون عن اسئلة صيغت من زاوية الضحايا المعتدى عليهم . وبعد ذلك يمر المعتدون بمواقف تمثيلية يقومون فيها بدور المعتدى عليهم ، وان يتمثلوا تماماً مشاعر الضحية عندما يتم الاعتداء عليها .

وكان « وليم بيترس » William Pithers الأخصائى النفسى فى سجن فيرمونت Vermont هو الذى قام بتطوير وتنمية هذا الأسلوب الذى اسماه «علاج اخذ المنظور» Prespective - Taking Therapy وذكر ان ا لمعتدين المسجونين الذين خضعوا لهذا البرنامج قد نقصت جرائمهم الجنسية بعد خروجهم من السجن إلى النصف وهى نتيجة طيبة مقارنة بهؤلاء المسجونون بجرائم مماثلة ممن لم يتعرضوا لهذا البرنامج . ويقول انه بدون الدافعية القائمة على روح التفهم فإن البرنامج لا يقدم اى فائدة .

وهناك فئة اخرى - ا لمجرمين غير المعتدين جنسياً - يبدو انه ينقصهم التفهم لمشاعر الاخرين ايضاً ، وهم السيكوباتيين ، (والذين يسمون الآن فى كثير من المواضع السوسيوباتيين) . فالسيكوباتيين مشهورين بسوء السمعة ويمكن ان يكونوا جذابين فى مظهرهم ، ولكنهم لا يشعرون بالذنب حتى لأكثر الأعمال قسوة . فالسيكوباتى لا يستطيع ان يشعر بالتعاطف او التفهم مع اى شخص وفى اى موقف . وهذه الحالة من انعدام الشعور باية مشاعر ذنب من العيوب الانفعالية ا لمحيرة . فبرودة قلب السيكوباتى تكمن فى عدم قدرته على عمل اى شىء سوى الشعور بأكثر الصلات الانفعالية ضحالة . والنمط السيكوباتى الخالص يتسم بالسادية الشديدة . والذين يندرجون تحت هذا النمط يقتلون ضحاياهم وهم يشعرون بالابتهاج بقدر ما تعانى الضحية قبل الموت . والسيكوباتيون ايضاً زلقى اللسان ، واحياناً ما يكون لديهم حججاً مقنعة توقع ضحاياهم فى شباكهم ، ويستطيع السيكوباتى ان يقول اى شىء وكل شىء لكى يصل إلى هدفه وتحقيق ما يريد . ويعامل السيكوباتيون ضحاياهم باكبر قدر من الخداع والاستخفاف بمشاعرهم .

وبالطبع فإن سلوكاً معقداً مثل سلوك الجريمة توجد هناك لفهمه تفسيرات كثيرة ، وكل تفسير له منطقة . ومن بين هذه التفسيرات وجود مهارة انفعالية معكوسة او منحرفة وهى ارهاب الناس الآخرين . وفى الحقيقة فإنه فى بعض الحالات يكون نقص التفهم مطلوباً او حتى ضرورة كما فى اعمال الشرطة

ومطاردة المجرمين . كما يظهر غياب التفهم فى علاقة بعض الأزواج بزوجاتهم ، فقد كشف احد البحوث عن شذوذ سيكولوجى عند الكثير من الأزواج الذين يتسمون بالعنف والذين يضربون زوجاتهم ، ويهددونهن دائماً بالسكاكين والبنادق ، ويفعلون ذلك بقلب بارد وهادىء وعلى نحو محسوب ، وليس كما يحدث فى بعض حالات الغضب . وهؤلاء الأزواج يصبحون اكثر هدوءاً كلما اصبحوا اعتدائيين ومنتهكين لحرمة زوجاتهم ومهينين لهن . ويبدوا ان عنفهم يحسب كعمل إرهابى وهو طريقة للتحكم فى الزوجات وغرس الخوف فى نفوسهن .

ويشك بعض الباحثين الذين يدرسون المجرمين السيكوباتيين فى مسالة التناول البارد Cold Manipulativeness ويذهب إلى ان نقص التفهم او الرعاية يمكن ان ينبع احياناً من عيب عصبى ، وهو اساس محتمل لعدم الشعور القلبى عند السيكوباتى. ويظهر ذلك فى دلائل كلها يوحى باشتراك الممرات العصبية إلى المخ اللمبى فى نشناة هذا العيب ، وبعض هذه الدلائل يرتبط بموجات العقل البشرى كما تقاس وترصد وهى تحاول ان تفك شفرة الكلمات التى تتدافع وتتشوش فى الراس . فالكلمات تلمع بسرعة لمدة (١/١٠) عشر ثانية فقط ، ومعظم الناس يستجيبون على نحو مختلف للكلمات الإنفعالية مثل « اقتل » اكثر من الكلمات المحايدة مثل «كرسى» ويمكنهم ان يقرروا بسرعة اكبر ما إذا كانت الكلمات الانفعالية قد شوشت وان امخاخهم اظهرت انماط موجات مميزة فى الاستجابة للكلمات الانفعالية وليس للكلمات المحايدة . ولكن السيكوباتيين ليس لديهم هذه الاستجابات ، وامخاخهم لا تظهر انماطاً مميزة فى الاستجابة للكلمات الانفعالية وانهم لا يستجيبون بسرعة اكثر لها مما يوحى بتقطع فى الدائرة بين القشرة اللفظية التى تتعرف على الكلمات والمخ اللمبى الذى يربط المشاعر بها .

ويفسر « روبرت هير » Robert Hare عالم النفس فى جامعة كولمبيا البريطانية الذى اجرى هذا البحث هذه النتائج بأن السيكوباتيين لديهم فهم سطحى وضحل للكلمات الانفعالية ، وان ضحالتهم العامة تنعكس بشكل واضح فى حياتهم الوجدانية . إن قسوة السيكوباتيين كما يعتقد هير تقوم فى جزء منها على الأقل على نمط فيزيولوجى اخر اكتشف فى البحوث المبكرة . وهو أن هناك عدم انتظام فى عمل اللوزة والدوائر المرتبطة بها . فالسيكوباتيون عندما يستقبلون صدمة كهربية لا يظهرون اى علامة على استجابة الخوف التى تعتبر طبيعية لدى الناس الأسوياء عند خبرتهم للألم . ولأن الألم لا يولدّ لديهم الشعور بالقلق فإن « هير » يذهب إلى ان السيكوباتيين لديهم نقص فى الاهتمام بالعقوبة التى قد تقع عليهم لما يفعلون ، ولأنهم انفسهم لا يشعرون بالخوف وليس لديهم تفهم او عاطفة فإنهم لا يابهون للخوف او الألم عند ضحاياهم .

شكل ٦/١

دليل تسجيل الملاحظات فى الصفحة المنقسمة	
صورة تمثيلات بيانية ، شخبطة	ملاحظات ، آراء ، أفكار

ملاحظات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشاط (٢) التفهم فى الأخبار ووسائل الاعلام

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج إلى :

- صحف يومية (صحيفة لكل شخصين) .
- مواد من قبيل اوراق تركيب ، أدوات لتحديد العلامات ، صمغ ، شرائط لصق .

التوجيهات :

- ☐ تصفح الصحف وابحث عن مقال يتضمن التفهم .
- ☐ قص المقال والصقه على ورق التركيب .
- ☐ بمثبت العلامات اكتب كلمات على ورق التركيب حول المقالة والتى من شأنها ان توضع مشاعر التفهم المعبر عنها . واهتم ايضاً بوصف العواطف الداخلية التى تؤدى إلى التعبير عن التفهم .

وسع مدى تعلمك :

يمكنك ان تسال الطلبة ان يفعلوا نفس النشاط فى فصلك الدراسى . إذا كان هذا النشاط مناسباً لمستوى صفك الدراسى ، واسال الطلبة ان يتأملوا فيما إذا كانوا قد خبروا من قبل موقفاً مشابهاً للموقف الموصوف فى المقال الذى اختاروه .

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـئلــة**

نشاط (٣) قراءة لغة الجسم - مهارة هامة

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذه الوحدة

○ إقرا التعبيرات غير اللفظية للمشاعر (شكل ٦/٢)

المواد الآتية متضمنة فى الشريط المرئى (شريط الفيديو)

○ نسبة الذكاء الوجدانى فى شريط مرئى مقصوص (Videoclip) يستغرق ١٤ دقيقة .

مقدمة :

يعتقد بعض الخبراء ان حوالى ٩٠ ٪ من الاتصالات تتم بالطريقة غير اللفظية ، ولكن الناس يتفاوتون فى قدرتهم على القراءة المناسبة او الصحيحة والاستجابة للعلامات غير اللفظية للآخرين . فالثيران - مثلاً - تسىء فهم او قراءة التعبيرات المحايدة او غير المهددة ، ومن ثم يستجيبون فى ضوء هذا التفسير الخاطيء . والتفاعلات بين الطفل والوالد تعلم الطفل فى سن مبكرة كيف يقرا العلامات غير اللفظية لدى والده او والدته . وإذا لم تنمذج هذه الاشارات باستمرار طوال الحياة فإنه يصبح من الصعب على الطفل فيما بعد أن يفهمها ويستجيب لها الاستجابة الصحيحة . ولحسن الحظ فإن الطلبة يمكن أن يتعلموا كيف يقراون العلامات غير اللفظية . والمعلمون الذين يفعلون ذلك مع الطلبة يلاحظون تغيرات فى موقفهم الاجتماعى داخل الصف الدراسى .

ويحتوى الشريط الخاص بنسبة الذكاء الوجدانى على مشهد يناقش العلاقة بين قدرة الفرد على قراءة لغة الجسم ونجاح الفرد فى الحياة . وبعد رؤية الشريط المرئى فإنك تستطيع ان تزيد فهمك لأهمية ان تكون قادراً على قراءة العلامات غير اللفظية بمناقشة المتضمن فى « قراءة لغة الجسم » خاصة التعبيرات الوجهية ، واعمل النشاط المحدد معالمه فى شكل ٦/٢ .

شكل رقم ٦/٢

قراءة التعبيرات غير اللفظية للمشاعر

- كون ثنائيات .
- احد الأثنين يلعب دور (ا) بينما يلعب الآخر دور (ب) « وفى النهاية يتبادل الاثنان الأدوار .

أولا :

الشخص (ا) : فكر فى خبرة إيجابية ، وفى خبرة محايدة ، وفى خبرة سلبية ، بنفس الترتيب حاول ان تتبين جيداً المشاعر المصاحبة لكل خبرة . وفى اثناء معايشتك للخبرة مرة اخرى اخبر زميلك (ب) ماذا تشعر وتظن حول كل نوع من انواع الخبرات : الإيجابية وا لمحايدة والسلبية .

الشخص (ب) : لاحظ وجه (ا) عندما يتحدث عن التعبيرات المرتبطة بالخبرة الإيجابية والخبرة ا لمحايدة والخبرة السلبية اثناء معايشته لهذه الخبرات .

ثانيا :

الشخص (ا) : فكر فى الخبرات السابقة مرة اخرى وباى ترتيب ولا تقل للشخص (ب) ما الخبرة التى تتاملها . وسوف يلاحظ (ب) تعبيراتك ، ويحاول ان يقراها وان يسالك فيما إذا كانت قراءته صحيحة ودقيقة ام لا .

الشخص (ب) : عندما تلاحظ التعبيرات الوجهية للشخص (ا) وتقراها . إختبر إدراكاتك لتعبيرات الشخص (ا) .

فيما بعد : الشخصان (ا) ، (ب) : ناقشا خبراتكما . وتشاركا فيما تعلمتما. بدلاً ادواركما واعيدا نفس العملية .

وسع آفاق ما تعلمت :

عندما يطالع الطلبة صور الوجه فى بيئة الصف الدراسى (فى دروس الأدب او فى التاريخ، او فى الفن او فى التربية الرياضية والعلوم والرياضيات وهكذا، او فى الصحف) إجعلهم يتحدثون عن كيفية تفسيرهم للتعبيرات المختلفة . ولأن المنظور يرتبط ايضاً بشكل متكامل مع التفهم فإنك تستطيع ان تمدد هذا النشاط بسؤال الطلبة ان يأخذوا منظور الشخص الذى يحاولون قراءة تعبيراته .

ادع الطلبة ان يكتبوا من زاوية الشخص نفسه . فمثلاً . يمكن ان تسأل الطلبة ان يقراوا تعبيرات رائد الفضاء الذى علم لتوه ان هناك مشكلة فى العدسات الخاصة بآلات التصوير التى ترسل الصور إلى الأرض . وان يكتب الطلبة عن الموقف من وجهة نظر رجل الفضاء .

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير كن الأفكار المفتاحية حدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشاط (٤) التفهم والاهتمام

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج إلى :

- احد الأشياء يحضرها معه كل مشارك .

مقدمة :

ان التفهم والاهتمام يرتبطان بعضهما ببعض على نحو لافكاك منه . فان تشعر بشخص ما فإن هذا يعنى انك تهتم به ، وان تحس بالآم شخص فهذا يعنى انك تتقمصه وجدانياً . والاهتمام بالناس والأفكار والأشياء عامل هام للتكامل مع الدراسات المعرفية فى الصف الدراسى بالمدرسة .

والطلبة الذين يهتمون بالآخرين غالباً ما يستخدمون هذا الجانب من الذكاء الوجدانى لتوجيههم فى اتخاذ القرارات فيما يخص سلوكهم ، فمثلاً تأمل احد الطلبة الذى تأذى شعوره من زميله فقال عنه « اننى غاضب منه ، ولكننى الآن اتذكر ان الغضب قاب قوسين او ادنى من الخطر . اننى لا اريد ان اوذى صديقى ، ولكننى اريده ان يغير سلوكه» .

وفى جهود التغير فى المدرسة فإن الاهتمام او التفهم لهؤلاء الذين يواجهون مواقف جديدة يمكن ان تكون عاملاً مساعداً هاماً لعملية التغير . انها دائماً ما توفر وجهة نظر بديلة لها قيمتها وتشحذ الجهود بالمزيد من الطاقة . وعلى سبيل المثال عندما جاء احد المتحدثين ليتكلم مع المعلمين عن عملية التغيير وعن الاحداث الهامة وذات الدلالة فيها . قال معظمهم « يجب ان نتحدث مع زميلنا « ن » انه هو الذى قاوم الجهود فى كل المراحل طوال الوقت . لقد ثبت اقدامه بحزم على أرض صلبة ، ولكن مقاومته جعلتنا نتوقف عن الدخول فى صلب الموضوع الواقعى حتى اننا ، ونحن شاردى الذهن ، نسينا او اهملنا ذلك فى تخطيطنا .

ومن زاوية اهتمام «ن » يكون من الضرورى السماع إلى الحجج التى تستند إليها مقاومته للبحث عن جذور هذه المقاومة ويظهر ان المعلمين فى هذه المدرسة المتوسطة لا يثرون فقط الجهود التطبيقية المرتبطة بالتغير الذى يسعون إليه ولكنهم يشهدون بالمصداقية (أو يقرون) بالمقاومة كمصدر للمعرفة ويخلقون معايير للممارسة من شأنها ان تجعل من المقاومة امراً قانونياً كأداة هامة فى ثقافة المدرسة .

التوجيهات :

استدر إلى الجماعة وناقش معهم الأشياء التى احضروها .

- ☐ صف الشىء الذى احضرت .
- ☐ إشرح لماذا يكون هذا الشىء هاماً لك ؟
- ☐ وضح كيف يمكن أن تعنى بهذا الشىء الخاص بك . وكيف تظهر انك مهتم بشىء ما .

وبعد مشاركة كل شخص فإن اعضاء الجماعة يمكنهم أن يسمعوا وان يلخصوا لفظياً ما قد سمعوه ، ويمكن لأعضاء الجماعة أن يناقش كل منهم اى هذه الإدراكات تتشابه مع إدراكات زملائه .

وسع نطاق تعلمك :

حاول القيام بهذا النشاط فى حجرة الدراسة مع الطلبة .

إشرك جماعة زملاء الدراسة فى خبراتك .

ملاحظـــات:

مفاهيم جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون (جرافيا)	أسـئـلـة

ملاحظات:

فعلوفات جدلرة بالتسجيل	فلتص للأفكار الأساسية (المفتابية)
التعبير عن الأفكار المفتابية بدون (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٥) التفهـــم والاهتمـــام: منظور فى الفن

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج إلى :

- صور، اعمال فنية (رسم - طباعة - نحت) التى تحقق الاهتمام .

مقـــدمـــة :

هدف هذا النشاط هو فحص الصلة بين مشاعر الشخص نحو فرد او موضوع والمشاعر الشبيهة المعبر عنها من خلال الأعمال الفنية .

التوجيهات :

- انثر الأدوات الخاصة بهذا النشاط على المائدة. ويمكن ان تكون صور مرسومة او مطبوعة او تماثيل او بطاقات بريدية او اجندات وتقاويم وكتب ومواد اخرى .
- يختار كل عضو فى الجماعة قطعة من شانها ان تثير لديه مشاعر الاهتمام بنفس الطريقة التى يشعر بها إزاء اى شخص او موضوع او فكرة .
- مر بين اعضاء الجماعة، واسمح لكل شخص ان يصف ما يراه فى العمل الفنى الذى إختاره. كيف يثير الاهتمام لديه؟ كيف تكون المشاعر المثارة بالعمل الفنى عند الفرد مشابهة لمشاعر الاهتمام التى خبرها .
- وبعد ان يكون كل عضو قد وصف اختياره شارك فى اى استبصارات تنتج عن هذا النشاط .

وسع نطاق تعلمك :

حاول تنفيذ هذا النشاط فى حجرة الدراسة. وناقش خبراتك مع زملائك .

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المكتابية)
التعبير عن الأفكار المكتابية بدون (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظـــات:

فعلوفات جدلرة بالتسجيل	فلتص للأفكار الأساسية (المفتابية)
التعبير عن الأفكار المفتابية بدون (جرافيا)	أسـئلـة

ملاحظات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون (جرافيا)	أسئلة



الوحدة السابعة

تناول العلاقات



نظره عامـــة :

هذه الوحدة تتجه نحو مجال آخر من الذكاء الوجدانى وهو تناول العلاقات. والذكاء الوجدانى كما قلنا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء. وقد كتب دانيال جولمان ١٩٩٥ يطرح ما يلى «معظم الدلائل تشهد على ان الناس المهرة إنفعالياً - الذين يعرفون كيف يتحكمون فى مشاعرهم جيداً، والذين يقراون بكفاءة مشاعر الناس الآخرين ويحسنون التعامل فيها - يكون لهم السبق والتفوق فى اى مجال من مجالات الحياة إبتداء من مجال العلاقات العاطفية والحميمة إلى الالتزام بالقواعد غير المكتوبة التى تحكم النجاح فى عمل وسياسات اى مؤسسة».

والقدرة على إنشاء العلاقات وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط ولكنها مهارة ضرورية ولا مندوحة عنها لارتباطها بالصحة الجسمية والصحة النفسية. وقد شرح «جولمان» ١٩٩٥ ذلك بقوله «ان الدراسات التى تمت عبر عقدين من الزمان والتى شملت اكثر من ٣٧٠٠٠ (سبعة وثلاثون الفا) من الناس اظهرت أن العزلة الإجتماعية (وهى الشعور بانه لا يوجد احد تستطيع ان تشاركه مشاعرك الخاصة، او ان تحقق معه إتصالاً لصيقا) تضاعف فرص المرض او الوفاة.

وفى إدارة المواقف اللامعقولة يكتب فارسون Farson 1996 ان خبرتى تقول لى ان الناس يعانون بدرجة اكبر فى حياتهم من فشل العلاقات، او من العلاقات الفاشلة، بما فيها الرفض الوالدى والنزاع الزواجى والصعوبات مع الرؤساء، او يعانون من نقص العلاقات كما يتمثل فى ظواهر العزلة والاغتراب وتاكل المجتمع المحلى من حول الفرد. ويترتب على ذلك - حينئذ - ان احسن طريقة للتعامل مع الأفراد ربما كانت ان نحسن العلاقات معهم.

وتكشف هذه الوحدة عن اساليب السلوك التى تساعد الناس على ان ينموا العلاقات وان يحتفظوا بها. انها تلقى ضوءا كاشفا على اهمية موضوعات الوحدتين السابقتين (التحكم الذاتى - الوحدة الخامسة)، (والتفهم - الوحدة السادسة) لقد صممنا الأنشطة فى هذه الوحدة لكى تساعدك على إكتشاف وفهم ما هو الهام الذى يساعد الطلبة على ان يتعلموا كيف يتناولون العلاقات.

- ما الفنون الإجتماعية؟
- ما قواعد العرض Display Rules وكيف تؤثر فى السلوك ؟

- ما الذى يجعل العلاقة بين المنزل والمدرسة علاقة حيوية؟
- لماذا تعتبر تغذية العلاقات والحفاظ عليها امرا حاسما؟

المواد التى تستخدم فى هذه الوحدة :

والمواد الآتية متضمنة فى هذه الوحدة،

- الفنون الإجتماعية (الفصل الثامن من الذكاء الوجدانى - لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء) لدانيال جولمان Danial Goleman.
- الأرتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة لـ (روث واد) Ruth Wade.
- تحويل الصراعات إلى خبرات لتعلم لـ (دينى برجس) Deunie Briggs.
- التشيجع، المفتاح لإصلاح العمل فى حجرة الدراسة لـ (تيموثى ايفانز) Timouthy Evans.
- طرق جديده لكسب دعم الآباء.
- دعم الآباء يساعد على تحسين البيئة المدرسية.
- تطور المعنى لـ (جودى - آرن كرب) Gudy - Arin Krupp.
- إقتباس واستشهاد من (نيل نودنجز) Nel Noddings.

أنشطة يمكن تنفيذها فى هذه الوحدة :

الأنشطة الآتية متضمنة فى هذه الوحدة لتساعدك على اكتشاف اهمية الحفاظ على العلاقات الإيجابية. إستخدم الأنشطة والمواد كما تريد ولا تتقيد بهذه الاقتراحات.

- إقرا وناقش «الفنون الإجتماعية».
- اكمل رسوم «فن التوضيحية» من جانبك ومن جانب آخرين.
- إكتشف مفهوم قواعد العرض والأنشطة الصفية الأخرى المرتبطة به.
- إستخدم النشاط المعتمد على تجميع القطع فى تناول العلاقات فى المدرسة.
- اقرا «تطور المعنى» وتامل فى افكاره.
- إقتبس من «نيل نودنجز» عن اهمية العلاقات فى عملية التعلم.

نشـــاط (١) — قـــراءة وتـأمـل « الفنـــون الإجتماعيـــة»

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذه الوحدة :

○ الفنون الإجتماعية «الفصل الثامن من الذكاء الوجدانى - لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء لدانيال جولمان Daniel Golman.

مقدمـــة :

هذا النشاط سوف يؤكد لك مدى اهمية التناول الفعال للعلاقات خلال كتابات «دانيال جولمان» (١٩٩٥). وقبل قراءة الفصل الذى كتبه جولمان بعنوان «الفنون الإجتماعية» استعرض الجوانب التى تحث على التامل فى دليل المناقشة. وبعد القراءة يمكنك ان تستخدم دليل المناقشة لتركز اما على الأستبصارات الفردية او تركز على المناقشة الجماعية او على الاثنين معاً.

دليـل المناقشـة: الفنـــون الإجتماعيـــة

- كتب «جولمان» كونك قادراً على إدارة الانفعالات عند انسان. ما هو المحور الأساس فى تناول العلاقات.
- ماذا تعنى هذه الجملة بالنسبة لك؟
- ما الأمثلة التى ترد إلى ذهنك فيما يتعلق بإدارة الانفعالات عندما تفكر فى حجرة الدراسة؟ واجتماعات الآباء؟ ولقاءات هيئة التدريس؟ والأوقات الضاغطة فى المدرسة؟
- كتب «جولمان» مؤكداً انه كيفما يكون تعبير الناس عن مشاعرهم الخاصة قوياً كان ام ضعيفاً فإنه مفتاح الكفاءة الإجتماعية. واستمر فى مناقشة اعمال «بول إيكمان» Paul Ekman التى تتعلق بقواعد العرض.
- ما قواعد العرض فى ثقافة المدرسة التى تعمل فيها؟
- هل تتناسب قواعد العرض فى مدرستك مع قواعد العرض فى الثقافات التى جاء منها الطلبة؟

- شرح جولمان معنى ان نصاب بالانفعالات من شخص آخر وكانها نوع من الفيروسات الإجتماعية.
- فكر فى إحدى المرات التى «اصبت فيها بالانفعال» من شخص ما. إشرك الآخرين فى خبراتك. فكر فى إحدى المرات التى ساعدت شخصاً ما فى ان تهدأ من إنفعالاته، ماذا فعلت بالضبط؟ كيف كان الأمر؟ ماذا كانت إستجابة هذا الشخص؟
- ناقش «جولمان» التزا من Synchrony واكد ان درجة الألفة الإنفعالية التى يشعر بها الناس فى أى مواجهة تنعكس فى درجة تنسيقهم الدقيق لحركاتهم الجسيمة عندما يتكلمون».
- ما مؤشرات الألفة الانفعالية التى تلاحظها فى التفاعلات بين هيئة التدريس والطلاب؟ هل تعكس هذه التفاعلات تزامناً؟

فكر فى الأربع قدرات الخاصة بالذكاء البينشخصى المقدمة فى المقال. تنظيم المجموعات، مفاوضة الحلول، الإتصالات الشخصية، التحليل الإجتماعى. صف الأمثلة التى يقدمها الطلبة اوالكبار لكفاءاتهم، او رتب نفسك حسب كفاءتك بين هذه الكفاءات. إشرك الآخرين فى امثلتك.

- عرض «جولمان» لفكرة انه «لكى تطلق ذاتك وإمكانياتك فلتكن صادقاً» To thine own self be true عند حديثه عن اهمية المحافظة على التوازن بين حاجات الفرد ومشاعره، وكيف تشبعها، والمهارات المرتبطة بالنجاح الإجتماعى.
- كيف تحافظ على التوازن الذى تحدث عنه جولمان؟
- ماذا تفعل لكى تكون ماهراً من الناحية الإجتماعية؟
- شرح جولمان «عدم فهم الاشارات Dyssemia وهى عدم القدرة على الاهتمام بالرسائل غير اللفظية. وفى مكان آخر اكد ان الخطاين الأساسيين اللذين يؤديان دائماً إلى الرفض هى محاولة اخذ القياد بلهفة، وان تكون غير متزامن حسب الإطار المرجعى للموقف، إلاّ تحسن توقيت القيام بالعمل حسب المعايير المتفق عليها فى هذا الموقف).

- ما العلاقة بين هذين النوعين من العجز او عدم القدرة.
- صف طفلاً بعضا من هذه الخصائص بوصف سلوك الطفل.
  ما ينبغى عليك ان تفعل لكى تشكل هذه السلوكيات؟
- قدم جولمان قصة حول التالق الإنفعالى Emotional Brilliance.
- فكر فى مثال عن التالق الأنفعالى تكون قد لاحظته. اشرك الآخرين فى ذلك. ما الدروس التى تعلمتها؟

تامل فى الفصل. ما المواضع فى منهاجك الدراسى التى يمكن ان تعتبر فرصاً لتعليم الطلبة كيفية تناول العلاقات؟ اعمل قائمة بهذه المواضع حسب كل صف دراسى، وكل مادة دراسية. احتفظ بهذه القائمة واضف إليها دائماً.

الفنون الإجتماعية

إدارة الإنفعالات أساس تناول العلاقات:

أن القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هى اساس تناول العلاقات على نحو صحى وسليم، تلك المهارة الأساسية فى إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، ولكى يصل الأطفال الصغار إلى القدرة على إدارة الإنفعالات مع الآخرين. فإنهم لابد وان يتعلموا من الصغر (فى سنتى المهد) كيف يتحكمون فى ذواتهم وان يكون فى مكنتهم التخفيف من انفعالات الغضب ومن محاولات الاندفاع ونوبات الاثارة كوسائل لتحقيق مطالبهم، ولو ان هذه القدرة تتعثر دائما فى نموها.

والعلامات غير المؤكدة التى تشير إلى القدرة على إدارة الانفعالات الخاصة تبزغ فى أواخر مرحلة المهد (نهاية العام الثانى). فالأطفال الصغار فى هذه السن تبدا قدرتهم على الانتظار، كما تتمثل فى والتحمل لعدم الاشباع العاجل لحاجاتهم بدون بكاء او إلحاح او محاولات التملق للوالدين. وياخذ الأطفال الأسوياء إبتداء من تلك السن فى ان يضبطوا انفعالاتهم، والا تكون هى الوسيلة الوحيدة لاشعار الكبار بما يريدون وان كان هذا التحول يتم بالتدريج وببطء، وقد تعرقله كثير من العوامل. ولكن هذا التحول يتاكد عندما يحل الصبر محل التفجرات الانفعاليه فى سلوك الأطفال.

والتحكم فى الانفعالات الخاصة شرط أساسى لبدء تعلم ونمو قدرة الفرد على أن يتناول انفعالات الآخرين .. وتظهر العلامات الدالة على التفهم فى نهاية هذه المرحلة أيضاً (مرحلة المهد). ومن هنا يمكن القول أن القدرة على تناول الانفعالات عند أى شخص - ذلك الفن الجميل للعلاقات - يتطلب نضج مهارتين إنفعاليتين آخرتين هما، إدارة الذات Self - mangement والتفهم Empathy.

انتقال الانفعال بالعدوى:

تنتقل الانفعالات من شخص إلى آخر بالعدوى وكأنها احدى الفيروسات التى تصيب الناس بالأمراض. ومعيشة الأفراد معاً تجعلهم عرضة للتأثر بانفعالات الآخرين كما يكون الآخرون كذلك عرضة للتأثر بانفعالاتهم. وقد بين ذلك تجربة اجرتها إحدى الباحثات. وهى تجربة بسيطة إعتمدت فيها على إثنين من المتطوعين احدهما يتسم بأنه معبر تعبيراً جيداً عن انفعالاته وافكاره ومشاعره اما الآخر فوجهه جامد لا يبدو على سحنته اى تعبير او انفعال. وقد طلبت من كل منهما ان يكتب او يملأ قائمة بالحالات المزاجية، وذلك ان يسجل الحال المزاجيه له فى تلك اللحظة. ثم جلس الأول فى مواجهة الآخر لفترة قصيره ريثما رجعت المجرية مرة اخرى لتطلب منهما ان يملأ قائمة بالحالات المزاجية حسب حالته الراهنه وقت الكتابة وبعد جلوس كل فيهما إلى الآخر لفترة. وقد وجدت الباحثة ان الحالة المزاجية للشخص الأول وهو المعبر عن انفعالاته يبدو انها نقلت على نحو لا يمكن إنكاره إلى الشخص الآخر الجامد الوجه والأكثر سلبية.

ولكن كيف يتم هذا الانتقال السحرى؟ والاجابة الأكثر إحتمالاً هى اننا على نحو لا شعورى نقلد الإنفعالات التى نراها واضحه امامنا كما يعبر عنها الآخرون. ويتم ذلك خلال تقليد حركى بعيد عن الوعى للتعبيرات الوجهية والايماءات ونغمة الصوت والعلامات الإخرى غير اللفظية الدالة على الإنفعال. وخلال هذه المحاكاة او التقليد يعيد الناس فى انفسهم تمثل مزاج الشخص الآخر. أو هى مراجعة على طريقة ستانيسلافسكى Stanislavsky والتى فيها يستدعى الممثلون الإيماءات والحركات والتعبيرات الخاصة بالانفعال الذى قد شعروا به بقوة فى الماضى لكي يثيروا هذه المشاعر مرة اخرى.

والتفكير اليومى للمشاعر عادة ما يكون بسيطا تماما. وقد وجد الف دمبرج Alf Dimberg الباحث السويدى فى جامعة ابسالا Uppsala ان الناس عندما يرون وجهاً غاضباً او مبتسماً فإن وجوههم تظهر دلالة على ان هذا الإنفعال او المزاج إنتقل إلى وجوههم، وان كان التغير يظهر على شكل تغيرات طفيفة فى عضلات الوجه. وقد تم التاكد من هذه الدلالة (حدوث التغير فى عضلات الوجه) خلال الأقطاب الإلكترونية ولكنها لا تكون ظاهره للعين ا لمجردة.

وحينما يتفاعل شخصان فإن اتجاه المزاج ينتقل من الشخص الذى يكون اكثر قوه فى تعبيره عن انفعالاته إلى الشخص الذى يكون اكثر سلبية او اقل تعبيراً عن انفعالاته ومشاعره، ولكن هناك بعض الناس اكثر قابلية بصفة خاصة للاصابة بالعدوى الانفعالية Emotional contagion حيث تجعل حساسيتهم الفطريه الجهاز العصبى المستقل (وهو الجهاز المسئول عن النشاط الانفعالى) لديهم اكثر قابلية للتاثر والفعل، وهذه الصفة تجعلهم اكثر عرضة للتاثر حتى ان الاعلانات يمكن ان تستدعى دموعهم.

وقد درس جون كاكيبو John Cacippo الباحث الإجتماعى السيكوفيزيولوچى فى جامعة ولاية اوهايو هذا التبادل الإنفعالى الطفيف، ولاحظ انه بمجرد رؤيتك لشخص ما يعبر عن إنفعال، فإن ذلك باستطاعته ان يثير لديك هذا الأنفعال سواء كنت على بينة من انك تقلد التعبير الوجهى ام لا. وهذا يحدث لنا جميعاً وطوال الوقت ، فهناك ايقاع وتزامن ونقل للانفعال بإستمرار. وهذا التزامن فى المزاج هو الذى يحدد ما إذا كنت تشعر بأن التفاعل يحدث على نحو طيب أم لا، وهو ما سنعالجه فى الفقرة التالية.

التزامن والألفة الانفعالية:

أن درجة الألفة الانفعالية التى يشعر بها الناس فى اى مواجهة تنعكس او تظهر فى الكيفية التى تحدث بها حركاتهم الجسمية عندما يتحدثون. وهذه الحركات تقوم كدليل على درجة الاقتراب والألفه بين الناس، والتى لا تكون واضحة دائماً فى وعيهم. ويأخذ التزامن والألفة صوراً شتى فأحد الأشخاص يومىء برأسه عندما يتحدث الآخر عند نقطة معينة، او كلاهما يتحرك فى مقعده فى نفس اللحظة، او ان احدهما يميل إلى الأمام بينما يميل الآخر إلى

الخلف. او انهما يتحركان بتناغم على كرسيين من الكراسى الدواره بنفس الإيقاع. تماماً كما وجد دانيال شترن Daniel Stern فى ملاحظة التزامن بين الأمهات المتناغمات واطفالهن، وهو نفس التبادل الذى يربط بين حركات الناس الذين يشعرون بالألفة الانفعالية.

ويبدو ان هذا التزامن ييسر إرسال واستقبال الحالات المزاجية حتى ولو كانت سلبية. فعلى سبيل المثال حضرت مجموعة من النسوة المكتئبات إلى المعمل للإشتراك فى دراسة عن التزامن وكن بصحبة أزواجهن. وناقشن المشكلات العلاقية عندهن وظهر انه كلما كان التزامن متوافراً بين الشريكين على المستوى غير اللفظى كانت درجة السوء التى يشعر بها أزواج النساء المكتئبات بعد المناقشة. ويبدو ان هؤلاء الأزواج قد اصيبوا من زوجاتهم بعدوى الأمزجة السيئة. بإختصار فإن الناس سواء شعروا بالابتهاج او بالإغتمام، فكيفما يكون تناغمهم جميعاً فى لقاءاتهم تكون حالتهم المزاجية.

ان التزامن بين المعلمين والطلبة يدل على مدى وحجم الألفة التى يشعرون بها كل نحو الآخر. وقد دلت الدراسات التى اجريت فى حجرة الصف فى هذا الموضوع على انه كلما كان تآزر الحركات قريباً ولصيقاً بين المعلم والطلاب كان شعورهم بالود والسعادة والحماس والإستمتاع واليسر عندما يتفاعلون معاً. وعلى العموم فإن المستوى العالى من التزامن فى وسائل التفاعل التى يستخدمها الناس تتشابه كلها. وقد قال لى فرانك بيرنيرى Frank Bernieri عالم النفس فى جامعة ولاية اريجون الذى اجرى هذه الدراسات «كيف انه على قدر الحرج او الارتياح الذى تشعر به فى علاقتك مع شخص ما فإن ذلك على مستوى ما له اساسه الجسمى، وانك فى حاجة إلى توقيت متوافق لتؤازر بين حركاتك، ولتشعر بالارتياح. ان التزامن يعكس عمق الإندماج بين الشركاء والأصدقاء. وإذا كنت مندمجاً إلى درجة كبيرة فإن حالتك المزاجية تاخذ فى التلون بنغمة المناخ الانفعالى للطرف الآخر سواء كان إيجابياً او سلبياً».

وبإختصار فإن تآزر الأمزجة هو اساس الألفة، والنموذج الأولى لهذه الألفة هو تناغم الأم مع طفلها. واحد المحددات للكفاءة البينشخصية هى - «كما يقترح كاكيبو Cacippo - كيف ينفذ الناس هذا التزامن الانفعالى. وإذا كانوا بارعين فى تناغمهم مع الآخرين وامزجتهم المختلفة، او انهم يستطيعون بسهولة ان

يجعلوا هؤلاء الآخرين تحت سيطرتهم فإن تفاعلهم حينئذ سوف يمضى انعم وايسر على المستوى الانفعالى. وعلامة القائد القوى او المؤدى الجيد هى ان يكون قادراً على تحريك مشاعر مستمعيه العديدين والذين يعدون احيانا بالآلاف.

وبنفس الطريقة اثار كاكيبو إلى أن الناس الذين لا يحسنون استقبال وارسال (الرسائل) الانفعالية يكونون عرضة للوقوع فى المشكلات فى علاقاتهم مادام الناس يشعرون بعدم الإرتياح معهم.

ان تلحين النغمة الانفعالية للتفاعل هى - بمعنى من المعانى - علامة على السيطرة على مستوى حميم وعميق، انها تعنى قيادة الحال الانفعالية للشخص الآخر. وهذه القوة على تحديد الانفعال عرضة لما يسمى فى علم الحياة (البيولوجى) Zeitgeber وتعنى حرفيا سارق الوقت Time Grabber، وفيما يتعلق بالتفاعلات بين الناس والتى تظهر فى اللقاءات الشخصية فإن الشخص الذى يملك قدرات تعبيرية اقوى او الأكثر قوة هو الشخص الذى تنقل إنفعالاته إلى الشخص الآخر. والأطراف المسيطرة فى اى علاقة هى التى تتكلم اكثر، بينما الطرف الفرعى أو الخاضع يلاحظ تعبيرات وجه الطرف المتحدث على نحو اكثر، ويحاول ان يجد طريقة لتنظيم نقل التاثير. وبنفس الأسلوب فإن نفوذ وتاثير المتحدث الجيد - سياسيا كان ام واعظا دينيا - يتلخص فى العمل لنقل الإنفعال إلى المستمعين. وهذا هو ما نقصده بقولنا «لقد اخذهم فى راحة يد He hado them in the palm of his hand. ان النقل الإنفعالى هو قلب التاثير واساسه.

صناعة القاصر اجتماعياً

كان (س) لامعاً وذكياً، لقد تدرب فى الجامعة كخبير فى اللغات الأجنبية، وكان متفوقاً فى الترجمة. ولكن كانت هناك مجالات هامة كان يبدو فيها (س) اخرقاً او غير ماهر بالمرة، حيث كان ينقصه ابسط المهارات الإجتماعية، وكان لا يستطيع ان يكمل محادثة عادية، كما كان يتخبط ولا يعرف كيف يمضى ساعات يومه بعد العمل. وبإختصار كان (س) غير قادر على القيام بمعظم الأنشطة الروتينية الإجتماعية. ولأن نقص اللياقة الإجتماعية لديه كان عميقاً حول ما يخص النساء فإنه اتى إلى العلاج ظاناً انه ربما كان يعانى من ميول جنسيه مثلية كامنة فى طبيعته، وكان يعتقد فى ذلك رغم عدم وجود مثل هذه الميول بالفعل.

والمشكلة الحقيقة كما حددها (س) لمعالجه كانت انه يخاف من انه لا يستطيع ان يقول شيئاً له قيمة، او شيئاً له معنى لأى شخص. وهذا الخوف الكامن قد سبب له قصوراً عميقاً فى اللياقة الإجتماعية. وكانت عصبيته خلال المقابلات تقوده إلى نوع من الضحك المكتوم - الذى لا يعبر عن سرور - وذلك فى اكثر اللحظات حرجاً، فى الوقت الذى كان لا يضحك فيه على المواقف المثيرة للضحك فعلاً. وكان حرج (س) - كما حدده ايضاً للمعالج - يعود إلى الطفولة. فقد كان يشعر فى طفولته بأن كل شئ على ما يرام ويسير بهدوء من الناحية الإجتماعية لأنه كان يعيش فى كنف اخيه الأكبر والذى كان ييسر له كل الأشياء. ولكن ما ان غادر المنزل حتى كان قصوره وسذاجته غامره واصبح كالمشلول إجتماعياً.

وهذه الحالة ذكرها «لاكن فيلبس» Lakin Phillips الأخصائى النفس فى جامعة جورج واشنطن الذى ذهب إلى ان حالة (س) تنبع او تعود إلى الفشل فى تعليمه الدروس الأكثر اساسيه للتفاعل الإجتماعى فى طفولته، وكتب يقول:

ما الذى كان ينبغى ان يتعمله (س) فى طفولته الميكرة؟:

كان فى حاجة إلى ان يتعلم كيف يتكلم مباشرة إلى الآخرين عندما يتكلمون معه، وان يبادر بالاتصال او الاحتكاك الإجتماعى، وليس من الضرورى ان ينتظر ذلك من الآخرين، وان يدير ويجرى محادثة، ولا يسقط ببساطه فى فخ الاجابة السريعة من كلمة واحدة مثل «نعم» او «لا» او اى كلمة اخرى، وان يعبر عن

الإمتنان نحو الآخرين، وان يدع شخص يمر قبله ليدخل باباً مثلاً، وان ينتظر لكى يكمل شخص ما عملاً بداه، وان يشكر الآخرين، وان يقول «لو سمحت للآخرين، وان يشاركهم وجدانياً، وكل انواع التفاعلات الأولية الأخرى التى نشرع فى تعليمها للأطفال، ابتداء من سن الثانيه من عمرهم.

وسواء كانت جذور القصور الذى يعانى منه (س) تعود إلى الفشل فى تعليمه مثل هذه المبادئ، او إلى جوانب قصور اخرى فى التنشئه الإجتماعية، او ان قدراته الخاصة على التعلم متضرره وغير واضحة، فإن قصة (س) قصة مفيده للتعلم لأنها تشير وتبرز الطبيعة الأساسية للدروس التى لا تحصى والتى ينبغى ان يتعلمها الأطفال فى تفاعلهم الذى يتضمن التزامن الصحيح والدقيق والقواعد غير المنطوقة للإنسجام الإجتماعى.

ان التاثير الشبكى للفشل فى ان نتبع تلك القواعد يخلق موجات تجعلنا فى النهاية نشعر بعدم الارتياح. ان وظيفة هذه القواعد - بالطبع - هى ان تجعل كل فرد مندمجاً فى تبادل إجتماعى بيسر، حيث ان الحرج الناشئ عن عدم المعرفة باصول التعامل مع الآخرين يولد قلقاً. والناس الذين ينقصهم هذه المهارات يكونون قاصرين ليس فقط فى دقة التعبير اللفظى او طرافته ولكن فى تناول الانفعالات الخاصة بالذين يتعاملون معهم، مما يترك آثاراً مخربة على توافقهم.

إننا كلنا نعرف (س) كنموذج للناس الذين تنقصهم اللياقة الإجتماعية إلى حد يثيرالضيق، فالناس الذين لا يعرفون كيف ينهون محادثة، او كيف يبداون محادثة تليفونية وكيف يستمرون فيها، والذاهلين عن كل العلامات والاشارات التى تدفعهم إلى الانصراف فى الوقت المناسب، والناس الذين يركزون حديثهم طوال الوقت حول انفسهم بدون ابداء اى إهتمام بالطرف الآخر، والذين يتجاهلون المحاولات لتحويل التركيز إلى موضوع آخر، والناس الذين يتدخلون فى شئون الناس الخاصة باسئلة «متطفلة». وكل هذه السلوكيات التى تعتبر خروجاً عن الخط الإجتماعى الطبيعى والعادى تدل على عيب فى لبنات البناء الأساسى للتفاعل.

وقد صك علماء النفس مصطلح Dyssemia بمعنى عدم فهم الاشارات (وهو مصطلح مشتق من الإغريقية ويتكون من مقطعين Dys ويعنى صعوبة و Semes ويعنى إشارات) وذلك للإشارة إلى هذا القدر الهائل والمتراكم من العجز التعلمى فى مجال الرسائل غير اللفظية. وهناك فى الولايات المتحدة الإمريكية ما يقرب من طفل من كل عشرة اطفال لديه مشكلة او اكثر فى هذا المجال. وتكمن المشكلة فى الإحساس الضعيف بالمسافة الشخصية. بمعنى ان بعض الأطفال يكونون قريبين جداً ممن يتحدثون إليهم بحيث يمدون إحساسهم بالملكية ليجور على حدود هؤلاء الأشخاص وحماهم. وتتجسد المشكلة ايضا فى تفسيرهم او إستخدامهم للغة الجسم على نحو يجعلهم فاشلين فى الاتصال البصرى بالآخرين او فى الاحساس الضعيف بعلم العروض Prosody وموسيقى الكلمة وبنائها وبالكيفية الأنفعالية للحديث، وبالتالى فهم إما ان يتكلمون باصوات ذات نبرة عالية وحادة او باصوات ذات نبرة باهته ومنخفضة.

وقد تركز معظم البحث على الأطفال الموصومين الذين يظهرون علامات تدل على نقص الكفاية الإجتماعية عند الأطفال الذين يجعلهم الحرج منبوذين ومهملين من رفاقهم. وهناك فئة من الأطفال المحتقرين لأنهم عدوانيين «وبلطجية»، وهم الأطفال الذين يتجنبهم الأطفال الآخرون وهم يعانون بشكل ثابت من عيب فى مبادئ وأولويات التفاعل المباشر او تفاعل وجهاً لوجه، خاصة فيما يتعلق بالقواعد غير المنطوقة التى تحكم المواجهات. إذا كان اداء الأطفال اللغوى ضعيفاً فإن الناس تفترض انهم ليسوا اذكياء او انهم لم يتعلموا جيداً، ولكن عندما يكون اداء الأطفال وفهمهم ضعيفاً فيما يتعلق بالقواعد غير اللفظية فى التفاعل فإن الناس - خاصة زملائهم - يرونهم «كغرباء» ويتجنبوهم. وهؤلاء هم الأطفال الذين لا يعرفون كيف يلتحقون او ينضمون إلى المباراه برشاقة ولطف، والذين يجلعون من احتكاكهم بالآخرين امراً غير مريح لهم وليس امراً يبعث على الإئتناس والود. وبإختصار فإن الأطفال الذين فشلوا فى ان يسيطروا على اللغة الصامتة، وهى اللغة الخاصة بالانفعالات، هم الأطفال الذين يرسلون عن غير قصد برسائل من شانها ان تشيع جواً من عدم الارتياح.

وقد درس ستيفن نوسكى Stephen Nowicki الأخصائى النفسى فى جامعة امورى Emory القدرات غير اللفظية للأطفال، وانتهى إلى ان الأطفال

الذين لا يقدرون على قراءة الانفعالات او التعبير عنها جيداً يشعرون دائماً بالاحباط. والخلاصة ان هؤلاء الأطفال لا يفهمون ماذا يحدث أو ما يجرى حولهم. وهذا النوع من الإتصال هو قراءة فرعية او ثانوية لكل شئ تفعله. انك لا تستطيع ان تمنع تعبيرات وجهك عن الإفصاح عما تشعر به، وكذلك بوضع جسمك وحركته، ولا تستطيع أن تخفى نبرات صوتك وما تشى به وما تنم عليه. وإذا ما ارتكبت اخطاء فى الرسائل الإنفعالية التى ترسلها فإنك تخبر ذلك جيداً فى ردود فعل الناس عليك بأساليب وطرق قد تكون مضحكة، وقد تكون مهينة او مكدرة وانت لا تعرف السبب فى ذلك. وإذا كنت تظن انك تسلك على نحو سعيد ولكن سلوكك بالفعل يظهرك وكأنك غاضب او متوتر فستجد ان الأطفال الآخرين يشعرون بغضب او بتوتر نحوك بدورهم وانت لا تعرف لماذا يسلكون على هذا النحو. ومثل هؤلاء الأطفال يعجزون عن التأثير فى الطريقة التى يعاملهم بها الناس، ولا يعود لأفعالهم اى اثر على ما يحدث لهم. وهكذا يتركهم هذا العجز مفتقدين للقوة ومكتئبين ولا مباليين او غير مكترثين.

وبصرف النظر عن العزلة الإجتماعية التى ينتهى إليها هؤلاء الأطفال فإن هؤلاء الأطفال يعانون ايضا من الناحية الأكاديمية. فحجرة الدراسة - بالطبع - موقف إجتماعى مثلما هو موقف اكاديمى. والطفل المتخلف إجتماعياً او المتحرج Socially awakward عرضه لان يسئ قراءة تعبيرات المعلم والإستجابة له قياساً على الأطفال الآخرين. ومما لاشك فيه أن حالات القلق والحيرة والتشوش تعيق قدرتهم على التعلم بكفاءة. وفى الحقيقة فإن هؤلاء الأطفال - كما اظهرت إختبارات الأطفال للحساسية غير اللفظية - يسيئون قراءة الأنفعال مما يجعل اداؤهم فى المدرسة اقل، مقارنة بادائهم الأكاديمى المحتمل او المفترض كما تعكسه درجاتهم على اختبارات الذكاء.

نحن نكرهك

ربما كانت البلادة او السذاجة الإجتماعية اكثر ألماً ووضوحاً عندما تكون فى واحدة من اللحظات الخطرة فى حياة الطفل الصغير، فكونك علي حافة جماعة تلعب وانت تريد الإنضمام إليها. فإن ذلك يمثل لحظة الخطر، لأنك يمكن ان تكون محبوباً او ان تكون مكروهاً، ان تكون منتمياً، او لا منتمياً وكل ذلك يحدث غلانية، ولهذا السبب فإن هذه اللحظة كانت موضع دراسات عميقة من جانب

الدارسين لسيكولوچية نمو الطفل كاشفين عن تباين فى الاستجابات التى تصدر فى هذا الموقف من قبل كل من الأطفال ذوى الشعبية والأطفال المنبوذين.

وقد القت النتائج الضوء على الأمور الحاسمة والأساسية والمكونه للكفاءة الإجتماعية والتى تتضمن ان نلاحظ وان نفسر وان نستجيب للعلامات الإنفعالية والبينشخصية. ومما لاشك فيه انه يكون من المثير للألم ان نرى طفلاً يتسكع حول الآخرين فى اللعب يرغب فى الأنضمام ولكن لا احد يشعر به، إنها ازمه او مشكلة عامة يمكن ان تحدث لكل الأطفال فى كل البلاد. وحتى اكثر الأطفال شعبية فانهم يمكن ان يتعرضوا فى بعض الحالات للرفض. وقد ابانت دراسة حول تلاميذ الصف الثانى والصف الثالث انه فى ٢٦٪ من المرات تعرض الأطفال المحبوبين والمعروف عنهم انهم اكثر شعبية إلى الرفض أو الاهانة عندما حاولوا ان يدخلوا فى مجموعة تمارس اللعب بالفعل.

ويرد الأطفال الصغار بعنف على الحكم الأنفعالى الذى يتضمن الرفض. وتأمل الحوار الآتى: الطفلة (ل) تبلغ من العمر اربع سنوات فى مرحلة ما قبل المدرسة وتريد (ل) ان تنضم إلى الطفلة (ب) والطفله (ن) والطفل (ج) الذين يلعبون بدمى حيوانيه، ومكعبات للبناء. لقد لاحظتهم لمدة دقيقة ثم اقتربت منهم وجلست بجانب الطفلة (ب) وبدات تلعب مع الدمى، ولكن (ب) إستدارت إليها وقالت: إنك لا تستطيعين ان تلعبى.

اجابت (ل): بل استطيع ان العب ، ويمكن ان يكون لدى بعض الدمى الحيوانيه ايضاً.

قالت (ب) ببرود: لا ، إنك لا تستطيعين، إننا لا نحبك اليوم. وحينما احتج الطفل (ج) واصبح فى جانب (ل) تدخلت (ن) بجانب (ب) وهاجمت (ل) قائلة لها: إننا نكرهك اليوم.

ومن الخطورة أن يقال للفرد - سواد بطريقة ضمنية، او بطريقه صريحة - إننا نكرهك. وكل الأطفال لديهم نوع من الحذر المفهوم لعدم سماع ذلك. وتتحدد درجة إقتراب الطفل من اى جماعة او من عتبة الجماعة بناء على إحتمال سماعه مثل هذه الجملة. وهو امر يتوقف على حسابات الطفل، فمع رغبته فى الإنضمام إلى المجموعة، فإنه يخاف او يرتعب من سماع الجملة الرافضة. وهذا

القلق الذى يشعر به الطفل فى هذا الموقف قد لا يختلف عن القلق الذى يشعر به احد الكبار من ان يوجد فى حفلة تضم اشخاصاً يعرفون بعضهم جيداً و يقضون وقتهم بسعاده ومرح يدردشون ولا ينتبه إلى وجوده احد. ولأن هذه اللحظة عند عتبة الجماعة تمثل امراً غاية فى الأهمية والخطورة بالنسبة للطفل فإنها - كما قال احد الباحثين - لحظة لها قيمة تشخيصية عالية .. وتكشف بسرعة عن الفروق فى المهارة الإجتماعية.

وعلى نحو نمطى نجد ان الوافدين الجدد عندما يرغبون فى الإنضمام إلى جماعة فإنهم يلاحظون الجماعة لفترة، ثم يحاولون الأقتراب والدخول إلى الجماعة، ويتم ذلك فى البداية بخطوات حذرة ولكنهم يؤكدون ذواتهم بالتدريج كلما ظهرت مؤشرات من الجماعة على التقبل او عدم الرفض على الأقل. وسواء قبل الطفل او رفض فإن العامل الحاسم فى ذلك هو قدرة الطفل على الاقتراب والدخول إلي الإطار المرجعى للجماعة، واحساسه بنوع اللعب المندمجين فيه، وما المناسب من السلوك، وما السلوك غير المناسب فى الموقف.

والخطآن الأساسيان اللذان يمكن ان يرتكبهما الطفل ويؤديان إلى رفضه هى محاولة اخذ زمام القيادة حالاً، وان يفتقر إلى التزامن فى الالتحاق بالجماعة والمشاركة فى انشطتها حسب إطارها المرجعى. ولكن هذين الخطأين هما ما يرتكبهما الطفل المندفع الذى ليس له شعبية او حب لدى الأطفال الآخرين. ان هذا الطفل يندفع متخذاً سبيله إلى داخل الجماعة، محاولاً أن يغير التفاعل بصورة تعسفية ومتعجلة، او ان يقدم ارائه الخاصة، او يعارض بشكل مباشر وبدون تمهيد لما يقوم به افراد الجماعة من لعب ونشاط بالفعل، او يحاول ان يلفت الانتباه إليه. وعلى النقيض فإن هذا المدخل يؤدى إلى أن يتم تجاهل الطفل ثم يرفض. وفى المقابل فإن الطفل ذو الشعبية يقضى وقتاً يلاحظ فيه الجماعة ليفهم ما يقومون به، والقواعد التى يتبعونها قبل ان يدخل وقبل ان تظهر له علامات تدل على قبول الجماعة له. انه ينتظر حتى يحصل على مكانه فى الجماعة قبل ان يحاول اخذ المبادرة واقتراح ما لديه عما تفعله الجماعة.

التألق الانفعالى - تقرير حالة

إذا كان اختبار المهارة الإجتماعية هو قياس القدرة على تهدئة المشاعر المكدرة عند الآخرين، فإن التعامل مع شخص ما فى قمة غضبه ربما كان المحك الاكثر دقة للسيطرة. والبيانات الخاصة بتنظيم الذات فى مواجهة الغضب والمناعة والعدوى الإجتماعية توحيان ان استراتيجية واحدة فعالة هى التى ربما تصرف إنتباه الشخص الغاضب، وان تخلق تفهماً لمشاعره ومنظوره، ومن ثم تسحبه إلى موضع آخر بديل، من شانه ان يجعله متناغماً بشكل اكثر إيجابية من المشاعر. انه نوع من الجودو (او المصارعة) الانفعالية.

مثل هذه المهارة المهدئة الخاصة بالتاثير الانفعالى ربما كانت تتمثل باحسن ما يمكن فى القصة التى ذكرها صديق قديم المرحوم (ترى دوبسون) Terry Dobson الذى كان في الخمسينات واحداً من اوائل الأمريكيين الذين درسوا الفن العرفى او التقليدى «الأكيدو» (Aikido) فى اليابان. وقد حدثت القصة فى ظهر احد الأيام حيث كان يركب عائداً إلى منزله قطار «الضواحى - طوكيو»، حينما دلف إلى القطار شخص كبير الحجم تبدو على ملامحه انه بلطجى، وكان مخموراً إلى درجة كبيرة ومتسخ الثياب. وكان يترنح ويتمايل، واخذ فى ارهاب الركاب، وتوجيه اللعنات والسباب لهم. وقد اندفع مترنحاً نحو احدى السيدات والقاها على حجر اثنين من الركاب اللذين قفزا وفرا مزعورين إلى الطرف الآخر من العربة، واخذ المخمور بعض الخطوات المترنحة إلى الأمام. وفى غضبه وضياعه امسك القضيب المعدنى التي يتوسط العربة وحاول ان يخلعه وهو يزار.

وعند هذه النقطة بدا صديقى الذى كان فى حاله جسمية قصوى من الاستفزاز من حيث انه يتدرب على فنون الأكيدو لثمان ساعات يومياً، وقد بدا يشعر بان من المطلوب منه ان يتدخل حتى لا يصاب احد بضرر شديد. ولكنه تذكر كلمات معلمه ومدربه «ان الأكيدو هو فن المصالحة، والذى لديه عقلية القتال قد كسر الصله بينه وبين العالم. وإذا اردت ان تسيطر على الناس فإنك بالفعل قد هزمت. إننا ندرس كيف نحل الصراع لا كيف نبداه».

وفى الحقيقة فإن صديقى استوعب دروس معلمه تماماً التى ترى الا يبدا الفرد بالقتال، وان تستخدم فنون الأكيدو فقط فى الدفاع. والآن جاءت الفرصة ليختبر قدراته فى الأكيدو فى الحياة الواقعية، ومن الواضح انها فرصة شرعية وقانونية. ومن بين كل الجالسين المرتعبين المتجمدين خوفاً وقف «صديقى» ببطء

وبتعمد. وعندما شاهده المخمور زار بشدة« اوه .. اجنبى انك تحتاج إلى دروس فى آداب السلوك اليابانية« وبدا يستجمع قواه ليهجم على «صديقى«.

ولكن قبل ان يبدا المخمور فى حركته التالية اطلق احدهم صيحة ممتزجة بالمرح تشق الآذان على نحو غريب. وكان لهذه الصيحة صدى مبهج وغريب، وكانت لشخص ظهر فجاه كصديق رقيق. وقد اندهش المخمور عندما راى رجلاً يابانياً صغير الحجم ربما كان فى سبعينات عمره يجلس لابساً الكيمونو (العباءة او الرداء اليابانى) وقد مال الرجل العجوز نحو المخمور بابتهاج، واشار إليه بتربيتة خفيفة على يده مترنماً.

وقد خطا المخمور بعض الخطوات نحو هذا الرجل وقال له «عجباً لماذا اتكلم إليك«. وفى ذات الوقت كان صديقى جاهزاً ان يسقط المخمور فى لحظة إذا ماصدر عنه اى حركة عنيفة اخرى.

وسال العجوز الرجل المخمور، ماذا تشرب؟ .. ونظر إليه نظرة فاحصة ورد المخمور، اننى اشرب الساكى (شراب يابانى كحولى)، وهذا ليس من شانك. وقال الرجل العجوز فى نبرة دافئة هذا مدهش .. مدهش تماماً .. انت ترى .. إننى احب الساكى ايضاً. وكل ليلة انا وزوجتى (التى تبلغ السادسة والسبعين) نشرب زجاجة صغيرة من الساكى. ونخرج لنجلس على احد الكراسى الخشبية فى الحديقة واستمر يقول ولدى شجرة كاكى فى حديقة المنزل الخلفية وان عمال حديقتى ايضاً يستمتعون بالساكى فى المساء .

وقد بدا وجه المخمور فى الارتخاء واخذ يستمع إلى الرجل العجوز وقد تراخت عضلاته وقال بصوت متثاقل اننى احب الكاكى ايضاً، وقد اجاب الرجل العجوز بصوت مشرق «نعم . وانا متاكد ان لك زوجة مدهشة قال المخمور، لا .. لقد ماتت زوجتى . وبدا يحكى حكاية مؤثرة ومؤسفة عن فقدانه لزوجته وفقدانه لعمله وفقدانه لمنزله .. وكيف انه خجول من نفسه.

وهنا وصل القطار إلى المحطة التى يجب ان ينزل فيها «صديقى«، وبينما اخذ الصديق يتاهب للنزول إستدار ليسمع الرجل العجوز يدعو المخمور لأن يصحبه ليتحدث معه اكثر عن احواله، وليرى ان المخمور قد استلقى على اريكة ووضع راسه فى حجر الرجل العجوز ....، اليس هذا هو التالق الوجدانى.

ملاحظـــــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســـــئلة

ملاحظـــــات :

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أســـئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

نشـــاط (٢) رســـوم « فــــن » التوضيحية

المواد المستخدمة فى النشاط :

سوف تحتاج إلى هذه المواد :

- أوراق .
- أدوات وضع العلامات .

مقدمة :

هذا النشاط يدعو أعضاء الجماعة لاكتشاف الطرق والأوجه التى يتفقون فيها والأوجه التى يختلفون فيها .

توجيهات :

- كوّن ثنائيات .
- كل فرد فى الثنائى يرسم دائرتين كبيرتين متقاطعتين على قطعة من الورق (تأكد من أن المساحة المتقاطعة بين الدائرتين كبيرة بما يكفى ليكتب كل فرد فى الثنائى فى الجزء الخاص به عن هذه الرسوم) .
- اكتب اسمك خارج الدائرة التى رسمتها .
- في الجزء غير المتقاطع من الدائرة يكتب كل عضو ما يعتقده أنه يمثل تفضيلاته الشخصية .
- فى الجزء المتقاطع من الدائرتين اكتبا الأشياء التى تحبانها .

وسع نطاق تعلمك :

جرب النشاط المعتمد على رسوم فن التوضيحية فى حجرة الدراسة . احضر بعض الأمثلة من عمل بعض الطلبة إلى فصل دراسى آخر وقارن بين الأمثلة عبر المستوى الدراسي أو بين المواد الدراسية . ما أوجه التشابه وأوجه الاختلاف التى لاحظتها .

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير بن الأفكار المتنافية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـئلـة**

ملاحظات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظـــات :

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أســـئـلـة**

نشـــاط (٣) قواعد التعبير عن الـــذات

المواد المستخدمة فى النشاط :

○ لا توجـــد مـــواد .

مقـــدمـــة :

يركز هذا النشاط على القواعد التى يعبر بها الفرد عن نفسه وافكاره فى مجتمعه . وقواعد التعبير هى خطوط عامة هادية غير مكتوبة توجه السلوك داخل الثقافة والتى يفهمها معظم الأفراد ، وقواعد التعبير عادة ما تحكم السلوك فى المنزل وفى المجتمع وفى مكان العمل .

وفى المجتمع متعدد الثقافات فإن الناس الذين ينحدرون من ثقافات مختلفة يكون لهم قواعد تعبير مختلفة ومتباينة . على سبيل المثال بعض الثقافات ترى انه من غير المناسب ان يجلس الفرد ويديه تحت المائدة لأن ذلك ربما يوحى بأن هذا الشخص ماكر او مخادع . ولقواعد التعبير تطبيقات عديدة لعلاقاتنا مع ابنائنا وطلابنا واعضاء مجتمعنا واعضاء مجتمع العمل . وإذا كنا حساسين لقواعد التعبير فإن ذلك يثرى نجاحنا فى تنمية العلاقات والحفاظ عليها .

ودليل المناقشة الآتى حول قواعد التعبير يمكن ان يستخدم من جانب اعضاء الجماعة فى تدوين افكارهم بشكل فردى وللتركيز على المناقشة الجماعية او على الاثنين معا.

دليل المناقشـــة : قواعـــد العرض :

- ☐ صف قواعد التعبير عن الذات فى المنزل الذى نشأت فيه . ماذا كانت ؟ وكيف كانت ؟ وكيف كانت تنفذ ؟ متضمنا الأمثلة الجادة والأمثلة الفكهة.

- فكر فى مجموعة من ثقافة اخرى يمكن ان تتفاعل من خلالها مع احد افرادها . مثلاً فى مؤتمر الآباء ما الدور الذى يمكن ان تلعبه قواعد العرض فى هذا السياق.
- فكر فى طالب ستقابله لتعلمه قواعد التعبير فى صفك الدراسى من وجهة نظر الطالب. اكتب ما تظن ان الطالب سيقوله مسبقاً قبل المقابلة، قارن الأقوال والبيانات . هل هناك هناك ما يدعو للدهشة .

ملاحظـــات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أســئلة

ملاحظـــات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)

التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسـئلة

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

نشـاط (٤) « تعلـم تنـاول العلاقـات فـى المدرسـة»

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتيه متضمنة فى هذه الوحدة

○ الارتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة لـ «روث واد» Ruth Wade.

○ تحويل الصراعات إلى خبرات تعلم لـ «دينى بريجس» Dennie Brriggs.

○ التشـجيع، المفتاح إلى إصلاح العمل فى حجرة الدراسة لـ «تيموثى ايفانز» Timothy Evans

مقدمـة:

سوف يساعدك هذا النشاط لكى تزيد فهمك لأهمية العلاقات بالانخراط فى النشاط القائم على تجميع القطع مستخدماً المقالات الحديثة حول كيفية بناء العلامات الإيجابية فى المدرسة وكيفية الحفاظ عليها.

التوجيهـات :

- رقّم طلبـتك مسـتخدمـاً الأرقـام من (١ - ٣) واطلب من رقم (١) ان يقرا مقالة «واد» الارتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة، واطلب من رقم (٢) ان يقرا مقالة «بريجس» تحويل الصراعات إلى خبرات تعلم، واطلب من رقم (٣) أن يقرا مقالة «ايفانز» التشجيع، المفتاح إلى إصلاح العمل فى حجره الدراسـة. وإذا كان لديك اقل من ستة طلبة فى المجموعة فيمكنك أن تختار وتستخدم قطعتين فقط إذا أردت.
- بعـد قراءة المقالة المناسبة فإن اللذين تشاركا فى قراءة مقالة معينة يعملان فى ثنائيات، ويتناقش كل ثنائى فى النقاط المفتاحية أو الهامة، ويتشاركان فى الوقوف على «جوهر» ما ورد فى المقال. وان يتحدثا بإسم المؤلف إلى اعضاء الجماعة الآخرين.
- وبعد ان ينتهى كل ثنائى تجتمع المجموعة كلها بحيث يمكن لكل ثنائى ان يشارك بمقالته مع التاكيد على كيف تتناول المقالة الموضوع، وكيف ليتفاد منها فى تحسين العلاقات فى المدرسة.
- واخيراً تتناقش الجماعة كلها فى تطبيقات تناول العلاقات فى مدرستك.

الإرتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة

روث واد
مديرة مدرسة بوكيونوك

أن إعطاء الأطفال مسئوليات حقيقية وحرية فى إتخاذ القرارات ربما يرتقي بالقيم والاحساس بالمجتمع على نحو أفضل من آية مكافآت أو نتائج أخرى.

فى مدرسة بوكيونوك Poquonock فى وندسور Windsor بكونيكتيكت Connecticut يستمتع الأطفال بالإنسجام من الناحية العرقية السلالية وبإحساس طيب نحو المجتمع، ويسعدون بان تخول لهم المسئولية. وقد اوضح احد البحوث المسحية التى اجريت حديثاً ان طلبتنا نادراً ما يخبرون مشكلات تتعلق بالنواحى العرقية او السلالية فى المدرسة. وهم بصفة عامة يظهرون فى هذا المجال القليل نسبياً من المشكلات. ولم تكن هذه هى الحقيقة دائماً، فمنذ خمسة أعوام مضت طبقت بعض القيود فى نظام مدرسة وندسور ليتحقق التوازن العرقى او السلالى بين الأربع مدارس الإبتدائية فى المدينة، وعلى الرغم من ان الخطة بدت عادلة من حيث انها تكفلت بالمساواة بين الأقليات والبيض، وبالرغم من التنفيذ مرضياً إلى حد ما، إلا ان بعض المشكلات قد حدثت.

لقد تحولت مدرسة بوكيونوك من مدرسة بها نسبة اقلية تبلغ ١١٪ إلى مدرسة تحوى نسبة اقلية تزيد عن ٣٠٪ من الطلبة البالغ عددهم ٥٠٠ طالباً وطالبة. لقد التحق بمدرستنا حوالى ١٠٠ طالب وطالبة من الجدد (ومعظمهم من الأقليات) كما ترك المدرسة حوالى نفس العدد إلى مدارس اخرى. وكل هؤلاء الطلبة ذهبوا للالتحاق بمدارس بعيدة عن منازلهم.

وفى سبتمبر ١٩٩٢ رحبنا بعدد من الطلبة الذين يعتبرون فى الكارهين Hostile لأنهم لم يكونوا سعداء حيث انهم اجبروا على ان يلتحقوا بمدرستنا، وكانت النتيجة زيادة درامية فى المشكلات السلوكية والأحداث العرقية، وهى مشكلات لم تكن هيئة التدريس مستعدة لمواجهتها.

التحكم فى السلوك:

لتحسين السلوك داخل أرجاء المدرسة ولبناء إحساس جديد بالمجتمع المدرسى اسس اعضاء هيئة التدريس «لجنة السلوك» Behavior Committee. وقد وضعنا خطة النظام التوكيدى Assertive Discipline وكان من اهدافها تمييز السلوك غير المناسب. وقد حددت خطتنا المكافآت «فى إجتماعات شهرية رصدنا جوائز لكل شئ إبتداء من السلوك الذى يعبر عن المجاملة إلى السلوك الذى يعكس روح التعاون» كما حددت الخطة العقوبات بما فيها الحبس فى احدى حجرات المدرسة. وعلى الرغم من بعض الاختلافات الفلسفية التى كانت بين اعضاء اللجنة حول نموذج النظام التوكيدى Assertive (Canter 1992) discipline إلا اننا شعرنا انه من الضرورى ان نجعل مدرستنا آمنة.

وقد اظهر تقديرنا وقياسنا ان نظامنا كان له تاثير سريع على المدى القصير، فقد راينا تحسنا فى السلوك، وراينا روحا مدرسية جديدة، ورأينا الفة ومودة بين الرفاق ولكننا راينا ايضاً ان العديد من الطلبة لم يعودوا مهتمين بأثر سلوكهم على الآخرين او بالالتزام بالسلوك الدائم والأكثر مسئولية. لقد وجدنا انهم مدفوعين فقط فى سلوكهم بالمكافأة.

مثلاً لقد ظل احد الطلبة من الصف الثانى امام باب مكتبى ليفتح الباب امام الداخلين ليكسب المكافأة المخصصة لهذا العمل اللطيف او الذى يتضمن المجاملة للآخرين.

لقد كنا بوضوح نبادر ونتحكم فى السلوك بدلاً من غرس قيم صحيحة. وبالإضافة إلى ذلك فإن الطلبة المتشددين ظلوا يتحدثون عن رغبتهم فى العودة إلى مدرستهم القديمة. كما إن الطلبة ايضا ظلوا يقضون وقتاً كبيراً فى جماعات من التى تعتبر منفصلة عرقياً، وكذلك فإن بعض المشاحنات قد نشبت بين هذه الجماعات.

إعادة التفكير فى النظام التوكيدى:

وبعد بعض القراءات والتامل والزيارات للمدارس الأخرى التى تواجه نفس المشكلات قررنا ان نغير من مدخلنا، وحسب التوجيهات المستمدة من اعمال شارنى (Charney, 1992) وكون (Kohn 1993) اسقطنا النظام التوكيدى ونظام

حجرة الحبس والمكافآت، وظل سلوكهم كما هو ولم يتدهور او يتحول إلى الأسوا. وللإنسان ان يستنبط من هذه النتائج ان النظام المؤكد قد ضبط السلوك السئ او تحكم فيه، او انه مع الوقت زال الحماس للعودة للسلوك السابق، او ان التفسيرين محتملين بدرجة ما.

وكان لدينا شعور إننا لا نزال لم نؤكد احساساً بالملكية والجماعية عند الطلبة وعند اسرهم. فإن نظامنا للمكافآت والعقوبات بما فيه من المكالمات المتكررة للمنازل فى حالة سوء السلوك ربما اسهم فى تحطيم هذه الروح الجماعية بدلاً من تبنيها، ونحن حتى الآن لم نتوجه التوجه الصحيح نحو القضايا العرقية.

وعبر السنتين الماضيتين بدانا بإجراء بعض التغيرات. فقد احللنا المكافآت خلال المناسبات المدرسية (طوال العام الدراسى) واحللنا النتائج والعواقب مع حل المشكلات، والآن عندما يسوء سلوك الطلبة فإننا نشجعهم على التأمل فى سلوكهم وفى تاثيره على الآخرين ونحن نسالهم ان ينتهوا إلى خطة لرد الجميل (وارجع الحق لأصحابه إذا كانوا يستحقون ذلك)، او اى حل آخر للمشكلة.

وضع الأطفال أمام مسئولياتهم:

ومن الأمور الهامة إننا حركنا بؤرة التركيز من تحديد المعلم للمشكلات إلى تحديد الطالب لها. لقد شجعنا الطلبة على ان يشاركوا فى مختلف الجماعات والأنشطة. ومن هذه اللجان، لجنة الروح المعنويه للطلبة .Student Spirit Com، ومجلس الطلبة .Student Coun وبرنامج «الرفاق» لحجرة الدراسة Classroom Buddy prog، وافطار مجتمع المدرسة School Community Breakfast إضافة إلى تقديم ملاحظات مقترحة إلى اللجنة وإلى مدير المدرسة، وكانت تاثيرات هذه التغيرات درامية.

لجنة الروح المعنوية للطلبة:

وهذه اللجنة التى حلت محل لجنة السلوك .Behavior Com وتتكون من خمس عشر طالباً متطوعاً للعمل. وكانت العضوية تتغير بإستمرار بمعنى ان كل طالب يريد أن ينضم إليها كان فى إمكانه الحصول على عضويتها. وكانت اللجنة

تختار كل شهر موضوعاً يتم من خلال مناقشته تشجيع السلوك المناسب والاحساس بالمسئولية (الروح الرياضية الطيبة، التحكم الذاتى، مراعاة مشاعر الآخرين، التطلع إلى الأمام والأرتفاع بدلاً من النظر إلى الخلف، وعمل الفريق والتعاون واساليب السلوك كانت من الموضوعات موضع الإهتمام والمناقشة).

وقد نمّى اعضاء اللجنة انشطة من شانها ان ترقى بالموضوع وبحيث يتشربه الطلبة جيداً. وكانوا يخططون ايضاً لاجتماع الاحتفال بنجاح الموضوع وتقديم موضوع الشهر التالى. وربما يستخدم الإجتماع لتمثيل المشكلات واستعراض الحلول الممكنة دراميا، وليعبروا عن الآراء او لأداء وتدوين جلسة مرتبطة بالموضوع.

وكانت اللجنة (الروح المعنوية) ايضاً تمارس انشطها فى مختلف مشروعات خدمات المجتمع. فقد ساهمت اللجنة (عن طريق اعضائها) فى مساعدة الأسر التى حطمت النيران منازلها وقدمت لهم الطعام كما قدمت الألعاب لأطفالهم.

مجلس الطلبة:

وقد اتجه مجلس الطلبة إلى المشكلات التى تتدرج من تنظيف الحمامات غير النظيفة إلى فض تزاحم الطلبة امام الكافيتريا إلى السب والشتم، او التقليل من قدر الآخرين مما يسميه الطلبة «الوقاحة» Ranking.

ويحدد اعضاء المجلس قضايا تبحث خلال حملات الطلبة، ويحددون اجتماعات الصف ويقدمون ملاحظاتهم إلى مشرفى المجلس. وبعد عام كامل من الاحتجاج على السرعة على الطريق السريع امام المدرسة فإن اعضاء المجلس استقبلوا حديثاً مكالمة من قيادة المرور فى المدينة تعلمهم ان مجلس المرور فى الولاية وافق على إقتراحهم بوضع علامة تحذير صفراء امام المدرسة. وكان الطلبة يعملون مع قوات الشرطة ليبطئوا سرعة السيارات امام المدرسة، وكتبوا إلى ممثليهم فى المجالس المحلية وتحدثوا مع مجلس المدرسة عن المشكلة.

رفاق حجرة الدراسة:

وشمل هذا البرنامج زوجا من الفصول الدراسية، وعادة ما يكونان صف اعلى وصف ادنى، ويتقابل الطلبة بإنتظام ليساعد كل منهما الآخر، وليتعلموا معاً

كيف يعملون فى مشروعات الصف الدراسى. وفى إحدى السنوات صمم الطلبة فى كل حجرات الدراسة مربعات مبطنة والتى خاطتها الأمهات وعملن فى مبطنات جميلة، وزينوا بها جدران الكافيتريا.

أفطار المجتمع المدرسى:

وكل إفطار يقدم لأكثر من ٢٠٠ من الآباء والطلبة. وقد طبع الطلبة كتيبات لتلقى الضوء على فرقة المدرسة. ومن اهداف الأفطار ايضاً تمكين الآباء من مقابلة الفنانين الذين يمثلون او يدرّسون فى المدرسة. لقد بدانا هذا البرنامج حينما اكتشفنا ان العديد من الآباء يكون راغباً فى المجئ إلى المدرسة فى طريقهم إلى العمل ولكنهم يجدون ان ذلك اقل اقناعاً من الذهاب إلى الأنشطة المسائية.

إجتماعات المدرسة نصف الأسبوعية:

لقد ولّد الطلبة معظم المادة والأفكار اللازمة لإجتماعاتهم. وقد كتب اعضاء لجنة الروح المعنوية ومجلس الطلبة تقريراً عن انشطتهم، وقد تعرفنا على حوالى ٥٠ طالباً من الذين تطوعوا لأعمال المدرسة. والعديد من اعمالنا يتم عن طريق التناوب بين اعضاء اللجنة. وكل الطلبة يكون لديهم فرصة لأن يتطوعوا لأداء الأعمال، كذلك فإننا احتفلنا او كرمنا الطلبة الذين اسهموا فى لجنة العمل الدورية، كما كرمنا الطلبة الذين احييوا اعياد ميلادهم هذا الشهر.

وكثيراً ما تطوع الطلبة للإشتراك فى هذه الإجتماعات. وهم ربما يقومون بتمثيل شيئاً كتبوه، او ينشدون فى الكورال، او ياخذون ادواراً فى مسرحية ترتبط بموضوع يدرسوه. فعدد من اعضاء احد الصفوف الدراسية (يختارون بطريقة عشوائية)، ويذهبون ليجلسوا على خشبة المسرح يرددون اغنية الترحيب ويلعبون لعبة الإمتحان، وتعزف الفرقة الحماسية اغانى الدخول واغانى الخروج، كما تعزف الموسيقى لحفلات اعياد ميلادنا ومؤثرات اخرى.

وكانت هناك فائدة غير متوقعة لهذه الإجتماعات هى مشاركة الآباء حيث إشترك خمسه عشر من عشرين والداً بشكل عادى فى هذه الإجتماعات. وفى الحقيقة فإنه بسبب سياسة الباب المفتوح التى تتبعها المدرسة كان اسهام الآباء

فى القيام بالعديد من الأعمال. وتتدرج هذه الأعمال من العمل فى مركز النشر إلى المساعدة فى الفصل الدراسى او فى المكتبة.

ملاحظـات مقترحـة:

كل اسبوع يعمل الطلبة ملاحظات تتضمن إقتراحات لإثراء البيئة المدرسية وإرسال الملاحظات إلى أعضاء مجلس الطلبة وإلى لجنة الروح المعنوية المدرسية او مدير المدرسة. وقد إقترح صبيان فى الصف الخامس ان ينظر مجلس الطلبة مرة اخرى فى ممارستهم عن إعلانهم اى الفصول الدراسية كانت انظف كل اسبوع، لأن بعض الطلبة قد ثبطت عزيمتهم من خلال المنافسة.

التجمعات والاختيار والرعاية:

وعندما غيرنا تركيزنا من الاعتماد على الحلول التى يقدمها المعلمون إلى الحلول التى يقدمها الطلبة، واعطينا الطلبة مسئولية اكبر فإن مناخنا المدرسى تحسن بصورة درامية، فلم يعد الطلبة يلعبون فى مجموعات منفصلة عرقياً، حتى ولو كانوا يعيشون فى منطقتين منفصلتين فى المجتمع، فإنهم يمثلون مجتمعاً واحداً عندما ياتون إلى المدرسة. ان اقليتنا التى تمثل ٣٠٪ إنعكست فى عضوية جماعات الطلاب والجمعيات. ونحن نعزو نجاحنا إلى ثلاثة عوامل هى التى اعطت الآباء والطلبة الاحساس بالأنتماء وهى:

التجمعـات:

فى اجتماعاتنا نصف الأسبوعية كان الطلبة يحيون ثقافة المدرسة خلال الأغانى الجماعية والألعاب والطقوس. وكان الآباء ايضاً يحتشدون فى إجتماعاتنا وافطاراتنا وتنظيم الآباء والمعلمين والبيوت المفتوحة التى اقمناها فى الخريف والربيع.

الإختيـار:

اختار الطلبة القضايا التى ارادوا أن يتجهوا إليها وكونوا لجانهم الخاصة لحل المشكلات ولاتخاذ القرارات (وعندما كانوا يفعلون ذلك فإنهم كانوا يحرصون على تامل ومناقشة قيمهم). وهذه الأنشطة جعلت الطلبة يشعرون بالأهمية والمسئولية والثقة، وللآباء ايضاً آرائهم واختياراتهم، ونحن غالباً مانستدرجهم لابداء آرائهم فى القضايا التى تؤثر على اطفالهم.

الرعايـــة:

ان خدمات المجتمع هى الطريقة الوحيدة امام الطلبة لبناء الاحساس بدورهم فى المجتمع الأكبر ولتعميق مسئوليتهم الفردية والجماعية كل منهم نحو الآخر.

واهدافنا الأساسية كانت ان: نتحكم فى سلوك الطلبة وفى بناء مجتمع، ولكن على طول الطريق تعلمنا ان هناك اهدافاً متعارضة. وظهر انه إذا ما عمل الطلبة معاً فى بيئة راعية وفى اعمال مسئولين عنها فإن نظام المكافآت والعقوبات ليس ضروريا (Kohn, 1996). ومن هنا فإننا حددنا هدفاً جديداً وهو مساعدة الطلبة لأن يصبحوا مواطنين بدرجة اكبر فى مجتمعنا المدرسى. لقد علمنا طلبتنا انه متى تاسست بيئة تعلم إيجابية ومجتمع حقيقى فإن على الراشدين ان يتركوا او يسلموا وإن يرفعوا ايديهم عن التحكم فى الميادين او المجالات التى يكون الطلبة من الناحية النمائية قادرين على ان يتعاملوا معها. والمدارس مثل مجالات العمل تزدهر إلى درجة اكبر - وادوم ايضاً - من النجاح عندما يتخذ او يتعهد الصف الأول من العاملين بدور نشط فى تحديد وحل المشكلات التى يعانى منها مكان العمل.

تحويـل الصراعـات إلـى خبـرات تعلـم

بقلم دينى برجس

من سنوات قليلة مضت كان لى تجربه تصور بعض التغييرات فى الصراعات بين الأطفال وآثارها وتطبيقاتها وإستخدامها فى التعلم الإجتماعى. وفى هذا الموقف الخاص انتهى طلبة الفصل الذى ادرسه إلى نزاع اعتبر كتحدى مطلوب حله.

والموقف هو فى مدرسة إبتدائية فيها حوالى ٧٠٠ طفلاً من الطبقة الوسطى من البيض (الجنسى القوقازى) اساساً ومن الضواحى الراقية. وقد زرت الفصل بإنتظام خلال عام لملاحظة الجهود التى يبذلها معلم الصف، وقد كان احد طلبتى فى جامعة كاليفورنيا. وعندما رقى المعلم إلى وظيفة ناظر (مدير) مدرسة مجاورة طلب منى ان اعلم صفه فى الجزء المتبقى من العام الدراسى. وقد تعرف التلاميذ علىَّ، ووجدتها فرصة ان انفذ بعض الأشياء التى ادرسها واكتب فيها. وبذلك فقد اصبحت مدرساً بديلاً لفصل دراسى مكون من مستويين الثانى والثالث يضم ٣٢ طفلاً.

شئ ما فى الجو:

كان من الممارسات فى المدرسة بالنسبة للأطفال أن يصطفوا فى طابور خارج فصولهم قبل ان تفتح المدرسة ابوابها، البنون فى جانب والبنات فى جانب. ويحدد المعلمون قادة الصف الذين يكونون مسئولين عنه، ويعملون على تهدئة التلاميذ قبل ان يمكنهم الدخول إلى الفصل الدراسى.

وانا اعتقد ان الأطفال يمكنهم ان يكونوا قادرين على ضبط انفسهم بدون إلزامهم بالوقوف فى طابور براسه زميل لهم. وعرضت الفكرة على الأطفال، واقترحوا ان يختار الفصل قادة الصفين (الطابورين) ذكوراً وإناثاً بدلاً من ان اعينهما انا. ولأن قائد الطابور يكون تحت ضغط فإن الأطفال ارادوا أن يكون لكل قائد طابور مساعد. واصبح الموقف - كما اضافوا - يحتاج إلى تدريب لقادة الطوابير المقبلين.

ثم حدث موقف يتطلب منا ان نفتح باب المناقشة من اوسع الزوايا لوجهات النظر حول الممارسة، ثم فحص السلوك الفردى وتاثيراته على الآخرين وقد كان اليوم هادئاً ولكنه غير آمن. وسار إجتماع الجماعة الذى عقد ذلك الصباح للتخطيط اليومى سيراً حسناً، ولكن عدداً من الأطفال الأكبر سناً بدوا مشغولين بشئ آخر، وقلت لهم:

- هل تحبون ان تعملوا فى شئ مختلف هذا اليوم؟
- لا . اجابوا فى صوت واحد.

وفى نهاية اليوم عندما اجتمعنا إجتماعنا العادى الذى نقيم فيه ونناقش كيف كان يومنا بقى الأطفال ساكتين. وبدلاً من ان ينتشروا خلال حجرة الدراسة فإنهم تجمعوا حول «جون» وهو تلميذ وسيم له شعر اسود وعيون بنيه لامعة. وقد اظهر «جون» صفات قيادية منذ اليوم الأول.

وخلال المناقشة كان «بيتر» (Peter) تابع «عيون» ونصيره يسر فى اذنه بكلمات. وعلى الفور ظننت اننى سمعت الكلمات «استمر» «قل له»، حينئذ عوج «جون» فمه إلى احد الجوانب ونطق بجزء من كلمة. وصمت «بيتر» مرة اخرى.

وقد قررت الا اهتم بالموضوع او ان اؤكد عليه. وعندما انتهى الإجتماع كان من الواضح ان هناك شئ ما بقى لم يقل. وقد كنت آمل ان إجتماعاتنا اليومية يمكن ان تكون على مرات عندما نريد ان نفهم الفروق بين الأطفال ونتعرف على المشكلات التى تستغرق الأطفال. وكنت آمل ان نكون قادرين على ان نحوّل المواقف المدمرة إلى مواقف إيجابية بدون خوف او عقاب. لقد اتخذنا قرارات بالإجماع وكل واحد كان لديه حق الاعتراض. لقد سجلت إجتماعتنا صوتياً ومرئياً حتى يستطيع الأطفال ان يسمعوا المناقشات واستطيع ان اراجع ما قيل وما الذى استطيع ان استشفه مما قيل.

تحول غريب للأحداث:

أن جماعة صامتة لازالت تتجمع عند باب حجرة الدراسة. وكان من غير الطبيعى بالنسبة للتلاميذ ان يقفوا حول حجرة الدراسة، لأن من الطبيعى ان ينطلقوا ويتركوا المكان. ان سحر ضوء الشمس فى مايو لهؤلاء الشبان الصغار كان اشبه بقطعة من الذهب يضرب بها الأمثال.

اوه ... يا سيد (ب) - الحرف الأول من لقب كاتب المقال - قال «جون» باسلوب يبدو عرضياً ولكنه محسوب. هل لك فى ان تساعد فى عملية التنظيف. لقد احضرت الفرشاه. قالها جون بدون ا ينتظر اجابتى.

- انت تريدنى ان ادعك الحجرة بالفرشاة؟

أن البداية تحدث من خلال التفاعل المباشر أو التفاعل وجهاً لوجه ثم بإكتساب المهارات البينشخصية التى تجعل الأطفال قادرين على أن يعملوا من خلال بدائل أخرى للعنف.

قالها «بيتر» الطويل وذو الشعر الأشقر والمقتنع بقيادة «جون» الذى يستخدم قواه الإقناعية مع الذكاء بدلاً من القوة. لقد ظهر بيتر وطفل آخر بالجرادل وبدا فى إسالة الماء على الأرضية قبل ان ينتهى «جون» من الكنس. وكان هناك صبيان آخران يغسلان السبورة بينما كان تلميذ آخر يخرج النفايات (الزبالة). وبإختصار فقد تحولت الحجرة من نوع من الفوضى إلى هيئة اخرى .

لقد شكرتهم ولازلت معجباً من هذا التحول الغريب للأحداث. ومن موقفى تذكرت الأحداث الماضية وبإستطلاعية إسترجعت ما سبق ان مر فى خبراتى المهنية السابقة، فقد رايت نزلاء فى السجن يعملون قبل ان تندلع المشاكل ... لقد جمعت اشيائى ومشيت بحرص ناحية الباب، وتردد الصبية ولكنهم لم يخرجوا، واخيراً قال «جون».

- مستر (ب) هل ترى اننا نستطيع أن نكون فى مجموعة وحدنا بدون البنات.

- نحن فقط. قال (بيتر)

- حالاً قلت ذلك ونظرت إلى الدائرة الصغيرة التى تحلقت حولى من الوجوه الجادة، وقد اكّدت اهمية وخطورة مطلبهم سبع اصوات وإيماءات فى وقت واحد.

نعم - لقد قلت .. وخلعت جاكتتى. واتخذت طريقى نحو مقدمة الحجرة حيث تتم إجتماعاتنا وجلست ساقا فوق ساق على كنبة كبيرة.

تصفية الحساب:

- انت ترى ... بدا «جون» وبدا عليه العصبية، واخذ يتنحنح ويسلك زوره. هناك إثنان من التلاميذ من الصف الآخر الذين ...

- اسالهم من هم .. قاطع بيتر دعني اوضح يا سيد (ب) انهما «روبرت» «وكريس» وانت تعرفهما. انهما يريدان العراك وانا اظن اننا لا نريد العراك.

- وقررنا ان نفعل شيئاً فى مواجهة ذلك .. واوشكت الأمور ان تخرج من ايدينا. قال جون.

- ماذا تعنى «بان تخرج من ايدينا» سالت انا.

- حسناً .. لقد احضروا بعض الأفراد من عصابتهما ينتظرون خلف حجرة الدراسة والخاصة بهم.

واقترب منى جون قائلاً:

- ياه .. ومعهم بعض الحجارة وبعض قطع الخشب ايضاً .. وقال احد الصبية ايضاً صائحا.

- إنهم لا يعبثون، ولم يطرف لهذا الصبى جفن وهو واقف فى الركن، وقد تخيلت ما يدور فى ذهنه. وكان فحوى الإجتماع ان اثنين من الصبية من الفصل الدراسى الآخر من الذين يعرفون بالعنف والبلطجة قد تحديا الأطفال وطلبوهم للعراك. وعندما حاول الأطفال ان يتفاهموا معهما قال الصبيان الشريران للأطفال انهما خائفان، وقال بيتر ايضاً:

- وليس ذلك فقط ياسيد (ب) ولكنهم يقولان عنك اشياء سيئة. وكشف الأطفال ان الولدين الكبيرين قد قالا اننى غسلت مخهما بما حكيت لهما، وقد تركتهما بلا حول ولا قوة.

وكان «جون» طفلاً، عدوانياً وقد نما وشب فى بيئة صعبة الظروف فى شيكاغو. واعتقد ان المهمة هنا ان نتصرف مع قدراته القيادية وان نطبعها بالطابع الشرعى، وان نجعل قوته تمارس فى الإطار العادى والسوى. والصراع مع الأطفال الأكبر والذين سيطروا على فصلهم وعلى ملعبهم كان فرصة ممتازة (ولحظة معلمة) تسمح لجون ان يختبر قدراته فى التحكم فى الصف ككل.

(Jones and stanferd, 1973. Jones 1968 - Briggo, 1988 - 1991)

وعندما سألتهم ماذا تخططون للعمل؟ مال الأولاد إلى ان اتدخل انا كراشد لايقاف الأزمة. وقد اشرت إلى ان هذا المدخل او هذا الحل قد يجعل المسائل تتجه إلى الأسوا.

- آه .. انهم ليسوا عنيفين او ذوى قوة بدون العصابة. قال «جون» وقد كرر الأطفال احباطاتهم من ان روبرت وعصابته لا يعرفون كيف يناقشون المشكلات ولا يحاولون حلها بالوسائل السلمية، وليس لديهم اجتماعات دورية فى فصلهم.

وكنت اعلم معلومات قليلة عن ان الأولاد من باب الاحتياط او الخرص المسبق قد جمعوا ايضا اسلحة لهم - احجار وقطع خشب - واخفوها فى المساحات المكشوفة بين مبانى المؤسسة. واقتناعاً بمنطقهم وتصوراتهم للأحداث فقد وافقت على إصطحابهم إلى حيث ستدور المعركة، أن روبرت وزملائه كانوا منتظرين ويظهرون اللامبالاة المحسوبة.

لقد تقدمنا نحو خط المعركة وجلسنا، ودعوتهم إلى ان ينضموا إلينا ولكن روبرت وجماعته تراجعوا إلى مسافة آمنة لكى تستمر سخريتهم. ان مثل هذا النزع المفاجئ للسلاح جعلهم يندهشون ويرتعبون إلى حد ما. ومن ثم فإنه باستثناء روبرت وكريس فإن الأطفال كلهم قد هربوا.

وقد انجلى الموقف وتفوق عليهم اطفال صفنا فى العدد، وباندهاش إقتربوا منهما وبدا روبرت اطول وانحف مما كنت اتذكر بخصلتى شعر على جبهته تصل إلى عينيه، ووكيله كريس كان اقصر واكثر إمتلاء. واخذ الطلبة يباشرون اعمالهم وكنت انا الملاحظ وكنت ساكتا (طوال الوقت) وامثل سلطة ذكرية املاً فى التدخل وتكييف الموقف فى اتجاه السلام.

حل الرواية:

وقد كنت اتخيل شيئاً مما حدث. وبعد الاتهامات والإتهامات المتبادلة فإن الأطفال دعوا روبرت وكريس إلى زيارة حجرتهم، وأن يروا بنفسهما كيف نفعل الأشياء.

ولدهشتنا الكبيرة انهما بديا مهتمان ومسروران، ولكن جون وبيتر اخذا فى البداية شرح الخطة العامة للفصل. لقد فعلا ذلك وكسبا. قدراً من الموافقة والتقبل المتدرج من قبل تلاميذ الفصل. وبعد ذلك تقابلنا مع مدير المدرسة ومع مدرسى روبرت وكريس. ورتبت ان يقضيا اسبوعاً معنا فى فصلنا.

لقد اندمج الطالبان بيسر بسهولة معنا فى الصف الدراسى وفى نظامه. وقد التقطا فكرة إجتماعات الجماعة بسرعة كافية، بل واسرع منا، وبدرجة اكثر مباشرة من بعض الذين التحقوا بنا. وكان وجودهما فرصة للمزيد من المناقشات فى مجالات جديدة.

وفى يومهما التالى - على سبيل المثال - افتتح جون الإجتماع قائلاً.

- هدوء .. ان «روبرت» لديه مشكلة.

- ما مشكلتك يا روبرت ... سال بيتر.

- إنه جون. اننى اظن انه لا ينبغى ان يكون قائد الطابور للأطفال الأكبر بعد ذلك لأنه دفعك عندما كنت تريد ان يكون الطابور معتدلاً، بل انه قد صفعك، وهذا ليس من الأدب. وسمعت همهمات وكلمات تفيد الموافقة من بعض البنات. وفى البداية انكر جون الاتهام ،ثم اضاف بتردد «إننى افعل ذلك فقط حينما يتطلب الموقف ذلك. يا روبرت».

ولدهشتى إقترح روبرت إنه إذا كان هناك شئ يستحق حقيقة صفعة، فلتكن الصفعة على الفم او على الوجه، ولكن فقط عندما يتطلب الموقف ذلك. وساعتها اضاف احد التلاميذ.

- ولكن جون يركل الناس ايضاً.

- فقط عندما يتطلب الموقف ذلك .. اعترف جون. وقد إمتلأ الفصل الدراسى بهمهمات الاعتراض. واضاف احد الطلبة متوجهاً إلى جون.

- لقد صفعتنى مرتين من قبل. وقال آخر.

- لقد اندفعت نحوى وصفعتنى بدون سبب كلية. واضاف آخر.

- لقد ركلتنى. حينئذ قال روبرت.

- عندما كنا نصطف فى صفوف امس، لقد دفعتنى بشدة ولقد سقطت على الأرض.

- سقطت؛ ذلك لأنك دفعتنى بشدة ... قال جون
- لا تكذب يا جون .. لقد رايتك .. قالت إحدى الفتيات.

وإتخذت المناقشة سمة الحدة والسخونة مع الإنكارات والإنكارات المضادة. حينئذ تكلم طفل صغير قائلاً.

- لماذا لا تصوتون على ذلك؟
- ماذا تريدون ان تصوتوا عليه؟ تدخلت انا بالسؤال معتقداً أن هذه محاولة لحل سريع.
- حول كون جون قائداً للطابور، او ان نبحث عن شخص آخر اجاب الطفل الصغير.
- هذا ممكن .. اجبت معتقداً فى التاثيرات الناتجة عن تجاوزات جون وسالت.
- ما التكتيكات الأخرى التى يمكن ان تكون وسائل افضل فى عمله؟
- انه يمكن ان يؤذى مسامع اى شخص حقيقة عندما يصرخ عليهم. انه يستطيع ان يسالهم بلطف كما يفعل الآن. قال روبرت واضاف.
- اننى ارغب فى ذلك وحبذا لو فعلتم ذلك.
- موافق. وسوف افعل ما تريد . قال جون متضجراً وغير مرتاح.

اما الطفل الذى يتحدث قليلاً او نادراً ما يتحدث فى الأجتماع فقد قال.

- انتم تعرفون لماذا لم يحصل جون على قدر كبير من الأحترام، والسيد (ب) يعرف كذلك. وإستمر يقول.
- لأن جون يصفع زملائه، ولا يستطيع ان يقلع عن ذلك، وعليه ان يتوقف. ان السيد (ب) نفسه لم يصفع احداً.
- إذا كان قائداً للصف فربما فعل ... قال جون مدافعاً عن نفسه، بينما ضحكت الجماعة. وقد قفز الآن على قدميه. وتحركت نحوه لآخذ كرسيا قريبا منه.

وقد إقترح احد الأشخاص ان جون يحتاج إلى بعض المساعدين. ولكن طفلاً آخر قال انهم جميعا سوف يساعدونه. والآن اتجه روبرت بالخطاب إلىَّ وقال.

- اعتقد ان علينا الآن ان نعطى جون فرصة اخرى وليس بعدها شئ. فإذا ما ظل يتبع اساليب الصراخ فإننا نختار احداً غيره.

ولقد بقى روبرت وكريس لمدة اسبوع معنا برغبتهما. ولقد وجدا مكاناً

لنفسيهما بيننا. وتوقف صراخهما، وليس فقط فى حجرة الدراسة الخاصة بنا ولكن فى الملعب وخارج المدرسة ايضاً. وانا اعرف انهما لابد وان يأخذا قدراً جيداً من المداعبة من زملائهما فى الصف الدراسى، وان سمعتهما كانت فى خطر، ولقد سمعت انهما كانا موضوع سخرية من الصف، او انهما عوملا كأطفال صغار رغم انهما اكبر فى السن من بقية الأطفال الصف الدراسى. ويبدو هنا ان العمر ليس له اى قيمة او دلالة فى السلوك. وباختصار فإنه مع الوقت اصبح روبرت وكريس نموذجين طيبين للقيادة البناءة.

وعلى الرغم من الفروق فى العمر ورغم الإهانات من اصدقائهما، ورغم المشكلات التى كانا يعانيان منها فإن روبرت وكريس قد وجدا مكاناً يستطيعان فيه ان يتعلما وان يسهما مع الآخرين. وفى نهاية الأسبوع إقتربا من الجماعة بحرص قائلين:

- هل يمكن ان نبقى؟

وكان الباقى على نهاية العام الدراسى اسابيع قليلة وقد قمت بهذه الترتيبات:

الفـــوز للجميــــع

وقد اوضح هذا الحادث اهمية خلق مناخ الصف الدراسى الذى يشجع على التعلم الإجتماعى كجزء من خبرة التعلم الكلية. وقد اصبح الموقف هو الموقف الذى يتعرف فيه الطلبة على السلوك العدوانى ويسمحون له بالظهور ثم - من خلال جهود الجماعة - يعدلون ما يحتمل ان يكون مدمراً فى محاولات منتجة إجتماعياً.

لقد حول الطلبة الصراع (الخلاف) إلى موقف مكسب ومن ثم إلى فـــــرصــــــة للتــــــعلم

مع بداية التعامل وجهاً لوجه ثم بإكتساب المهارات البينشخصية كان الأطفال قادرين على العمل فى مسارات بديلة عن العنف. لقد حولوا الصراع إلى موقف مكسب ومن ثم حولوه إلى فرصه للتعلم. واحد الفروق الأولية الأساسية بين حل النزاع بنسبة اوعزو الاتهام إلى احد الأطراف (على سبيل المثال حيث يستسلم احد الفريقين او الاثنين). وحل التعلم الإجتماعى هو ان كلا الفريقين - فى الحل الأخير - يستفيد ويكسب من الحل.

التشجيع: مفتاح الإصلاح فى الصف الدراسى

تيموثى د. ايفانز

إن تدريبات التشجيع تغير الطريقة التى يدير بها المعلمون فصولهم الدراسية وترتبط بالطلاب مؤدية إلى المزيد من الإندماج والمسئولية والنجاح الأكاديمى لهم.

بسبب الخطوات فى إصلاح المدرسة اصبحت المدراس تنظيمات اكثر ديموقراطية. ولكن لازال المعلمون يتدربون فى إطار فلسفات قائمة على سيكولوجية المثير - الاستجابه وسيكولوجية إدارة الفصل التقليدية فى مقابل الفلسفات المبادئ الديموقراطية لإصلاح المدرسة (Schaps & lewis Graves, 1991) . ان الجانب الذى لم تتجه إليه حركة الإصلاح هو الجانب الأكثر اهمية فى تهذيب ما حدث فى الفصل الدراسى بين المعلمين والطلبة.

ان نموذج التشجيع صمم لعلاج ذلك الموقف (Evans, 1989, 1995) انه يعكس الاعتقاد انه لكى نحول المدارس على نحو ناجح ينبغى ان ندرب المعلمين على مهارات العلاقات الإنسانية التى يحتاجون إليها فى إدارة الصفوف الدراسية بطريقة ديموقراطية تعاونية. وهذا يعنى أن تكون الفصول والمدارس من النوع الذى يساعد فيها الناس بعضهم بعضاً، ويستمتع كل منهم بصحبة الآخر، وحيث لا يلوم فيها احد احداً آخر، وفيها يستطيع كل فرد ان يسهم فى إيجاد الحلول. وفوق كل ذلك كله ينبغى ان يتدرب المعلمون على تشجيع طلبتهم. ونحو هذه الغايات نحن نركز على ست ممارسات (Carlson et al 1992) هى:

- اعطاء اولوية لعمل العلاقات.
- إجراء حوار محترم.
- ممارسة التشجيع والمساندة يومياً.
- عمل قرارات خلال المشاركة (مثل إجتماعات الفصل الدراسى).
- حل الصراعات.
- إقامة النشاط الترفيهى على اسس منتظمة.

وبالطبع فنحن لسنا وحيدين فى رؤية التشجيع كمتغير مركزى فى التعلم. فإن السيكولوجى الفرد ادلر (1964) مثلاً اعتقد ان عمل المربى الأعظم وواجبه

المقدس هو ان يرى ما إذا كان اطفاله يجدون التشجيع، وأن يوفر هذا التشجيع لكل من يفتقده، وكان يعتقد ان التعلم يصبح ممكنا فقط عندما ينظر الأطفال بأمل وبهجة نحو المستقبل.

ولكى نعد المعلمين لهذه المهمة فإن تدريبات التشجيع تصمم لتحدث تغيراً اساسياً فى الطريقة التى يفكر بها المعلمون، وكيف يتصلون مع الطلبة فى الفصول الدراسية. ويتجه التدريب ناحية مشكلات العلاقات الإنسانية التى يواجهها المعلم يومياً، مشكلات النظام بين الطلبة و المسئولين، الدافعية، وعزلتهم الخاصة. وقد وجدنا ان هذا التدريب يجب ان يقدم على نحو منتظم كجزء من خطة التحسين المستمرة. ومن هذه الزاوية فإن التدريب يبنى جسوراً بين حياة المعلمين العملية اليومية وبين فهمهم الادراكى (Gallimore & Goldenberg 1991).

وفى بنيـــلاس Pinellas فى فلوريدا هناك ثلاث برامج تدلل على ان نموذجنا صالح للتطبيق والممارسة. وقد انغمس قادة هذه البرامج فى إعادة بناء المدارس مستخدمين مدخل الجودة الشاملة لديمنج (Bonstingl 1992).

الا بداعية فى رعاية الطفل:

برنامج خدمة المجتمع الذى يشغل او يؤدى من خلال ٣٩ مركزاً فى المدارس العامة بما فيها رياض اطفال طول اليوم. وقبل وبعد برنامج المدرسة لطلبة المدارس الإبتدائية والإعدادية.

مدرسة كارويز Carwise المتوسطة:

مخطط تفصلى لألفين مدرسة نموذجية لتطبيقات التعلم المتكامل وحسب مدخل الجودة الشاملة.

كلية سانت بطرسبرج:

مدرسة للصفين الرابع والخامس للذين لم يجدوا التشجيع فى المدارس التقليدية.

الأنغماس والأنتماء:

كلما كان الاندماج والانتماء - اندماج الطلبة فى الجو التعاونى - كانوا اكثر مسئولية. وكلما كانوا مسئولين فإنهم يصحبون شاعرين بدرجه اكبر بالانتماء. ومن ناحية اخرى فإن الإحساس بالانتماء يعطيهم الشجاعة لأن يسهموا ويشاركوا فى الأنشطة وتكون النتيجة فصلاً اكثر تعاونية واكثر ديموقراطية (Meredith and Evans, 1995).

وقد سال المعلمون فى برامج فلوريدا طلبتهم خلال عملية التعلم بعض الأسئلة لتقييم اعمالهم الخاصة على اساس التقييم الذاتى وهكذا. وهم يمرنون الطلبة على عقد إجتماعات «الطلبة - الآباء» والتى تحل محل مؤتمرات الآباء والمعلمين. ويشترك الطلبة مع المعلمين فى وضع الأسس والمعايير التى على اساسها يتم تقييم ما يعملون فى مجموعات او فرق. إنهم يديرون او يتحكمون فى مشكلاتهم الخاصة بالنظام خلال لقاءات تعقد داخل الفصل.

أن نشجع لا أن نمدح:

لكى نتعلم لغة التشجيع فإن الفرد لابد اولاً ان يميز بينه وبين المديح. فالمديح يكافئ ويقارن او يتضمن الأفضل (انت الأفضل You are the best). لكى نمدح الأطفال هو ان تقدح جدارتهم. والمديح يمكن ان يؤدى إلى تثبيط الهمة وذلك عن طريق تاكيد فكرة ان العمل الذى لا يمدح يكون عديم القيمة. وتكون العدسة فى هذه الحال مركزة على كسب المكافاة بدلاً من التركيز على عمل المهمة والإشباع الذى ياتى مع التعلم (Hitz and Drisoll 1988).

وتوحى البحوث ان الاستخدام العام للمديح يعمل ضد مفهوم الذات الايجابى.

أن التعلم يصبح ممكناً فقط إذا ما نظر الأطفال بأمل وبهجة نحو المستقبل.

وقد وجد رو Rowe 1974 على سبيل المثال ان المديح يخفض ثقة الطلبة فى انفسهم وفى إجاباتهم، ويخفض عدد الاستجابات اللفظية التى يقدمونها.

وفى المقابل فإن عبارات التشجيع تجعل الطالب اقل ميلاً إلى إصدار الأحكام واقل أصرار على التحكم . ان التشجيع يساعد الأطفال على ان يقدروا

اعمالهم وسلوكهم الخاص. كما يساعدهم على ان يفصلوا بين اعمال معينة يقومون بها وبين جدارتهم واستحقاقهم. ويلاحظ اننا عندما نقول للطالب (ب) ان كتابتك عظيمة فإننا بذلك نكون قد قيمنا المنتج النهائى، والأفضل من ذلك ان يحدد المعلم بعض جوانب القوة او التحسن، مثل، (ب) لقد لاحظت انك عملت بجد فى هذه الفقرة الأخيرة. وتكون العدسة هنا مسلطة او مركزه على السلوك الخاص.

طرق تثبيط الهمة:

ان نصف الجهد التشجيعى يكمن فى تجنب تثبيط الهمة. وكل شئ يعمله المعلم من شأنه ان يدعم نقص ثقة الطالب فى نفسه يكون مثبطاً له. وعلى وجه الخصوص فإن المعلم يمكن ان يثبط همة طلبته من خلال خمس طرق (Evans 1989, Dinkmeyer Eckstein 1993).

- ☐ إذا ما وضع توقعات عالية. او مستويات غير معقولة.
- ☐ إذا ما ركز على الأخطاء بهدف زيادة الدافعية.
- ☐ إذا ما قدم تفسيرات متشائمة.
- ☐ إذا ما قارن بين الناس.
- ☐ إذا ما كان مسيطراً عندما يقدم العون الزائد.

ويلاحظ ان المعلمين يمكن ان يتعلموا كيف يثبطون همم تلاميذهم باساليب مختلفة. وفى برنامجنا التدريبى يتعلم المعلمون من خلال لعب الدور كيف يرحبون بزميل جديد فى اليوم الأول فى المدرسة. لإنهم فى العادة يجدون انفسهم يقولون للزميل الجديد عبارات مثل «تسعة اشهر فقط حتى تاتى اجازه الصيف...» «ما الذى جعلك تعمل معلماً؟» «لاحظ ما يحدث هنا».. وحاول ان تنسى ما تعلمته فى الكلية ... إنه لايفيد».

وعندما يفحص المعلمون معانى عباراتهم جيداً فإنهم سيتحققون من الذى خلقوه، وأن هذا التثبيط عملية تراكمية. ومن جانبهم فإن المعلمين الجدد غالباً ما يقررون انهم يواجهون البلادة والاستخفاف Cynicism واحيانا الكراهية من اعضاء هيئة التدريس الأقدم او الأكبر الذين تعبوا من العمل مع الطلاب ومن النضال مع البيروقراطية.

إننا جميعاً نحتاج ان نعرف أن بعض سلوكنا الذى يبدو غير ضار لأحد قد يهيج الآخرين. ان التشكى Grousing او التشاكى Complaining على سبيل المثال سلوك شائع، وقد يكون مدمراً للعلاقات خاصة وانه يتم ببساطة. وفى تمرين التشكى يوجه المعلمون إلى ان يفكروا فى طالب او زميل معين ولا يشكون من هذا الشخص لمدة اربعة ايام متتالية، والمعلمون الذين يقومون بهذا التكليف عادة ما يجدون التشجيع. وغالباً ما يشعرون شعوراً طيباً نحو انفسهم، ويقررون ان تحسناً حدث، وان علاقات التوتر مع الآخرين كانت اقل (Evans & Carsin 1994). وهذا التكنيك طريقة جيدة للغاية لإعداد المعلمين لكى يطبقوا المبادئ ويمارسون التشجيع.

نتائج طبيعية ومنطقية :

ان إستخدام النتائج محل المكافآت والعقوبات فى مدارس فلوريدا هو مفتاح إشاعة مناخ الديموقراطية فى الفصل الدراسى (Glasser 1990).

ان مبدا النتائج الطبيعية هو ان الحقيقة يمكن ان تؤثر على سلوك الطالب اكثر مما يستطيع ان يفعل المعلم .. فالطفل الصغير الذى يقرر الا ياكل يخبر الجوع، وهو يتعلم سريعاً انه عندما ياكل فإن ذلك فى صالحه. وللسماح للطفل ان يخبر نتيجة طبيعية فإن المعلم يسلك مثل المتفرج ويساعد الطلبة على الإستجابه لمطالب الموقف اكثر من الاستجابة لمطالب المعلمين. وعندما يحتمل أن تكون النتائج مؤذية او ضارة فإن المعلم عليه ان يتدخل. ويحتاج المعلمون إلى قدر معقول من المهارة والتدريب لإستخدام هذا المدخل بكفاءة لأن إتقان هذا المدخل لا ياتى على نحو طبيعى.

ويستخدم المعلمون النتائج المنطقية عندما يحتاجون إلى الحفاظ على النظام فى الوقت الذى لا يستطيعون فيه ان يعتمدوا على الحدوث الطبيعى للنتائج التى من شانها ان تكف اساليب سلوكية معينة. فالطالب الذى يطرق الكرسى بينما لا يريد المعلم لهذه النتيجة الطبيعية أن تحدث فهو يأخذ الكرسى او يحركه بعيداً عن الطالب حتى يلتزم الطالب بألا يطرق عليه مرة ثانية. وفى فعل ذلك فإنه لا يكسر اى مما احب ان اسميه الـ (R) الأربعه (اى الكلمات والمفاهيم التى تبدا كلها بحرف الـ (R) للنتائج المنطقية). فالنتائج.

- ترتبط Relate منطقياً بالسلوك.

- وهى معقولة Reasonable انها تهتم بالتركيز علي الموقف او الحدث المباشر او القريب.
- وهى تحفظ الاحترام Respect لشخصية الطالب، وتكون كرامته مصونة ولا يتم الحكم عليه كشخص طيب او سئ.
- كما انها تسمح له ان يكون مسئولاً (Responsible) عن افعاله (وقابل للمساءلة) (Platt, 1991).

وفى كل هذه الصور يختلف إسخدام النتائج المنطقية عن العقوبات - ويمتنع المعلم عن ممارسة سلطته وعن اعمال ارادته او فرضها على الطلبة. وبدلاً من ذلك فإن المعلم يسمح لحقيقة الموقف وملابساته ان تاخذ مجراها. وهذا ليس بالأمر السهل على المعلم، ولكن بقدر ما يكون المعلم قابلاً او قادراً على ان يدع الموقف يباشر نفسه تكون نتائجه افضل.

أن العديد من المعلمين فى مدرسة التحدى يرون أن الاحساس المتزايد بالانتماء والقوة عند الطلبة قد عمل على تحسين آدائهم الأكاديمى إلي حد كبير.

وتامل هذه الاستراتيجية الأخرى وهى ان يجرب المعلم بعد محاولات غير ناجحة لتهدئة فصله، ان يخبر الطلبة انهم يحدثون ضجة وانه سيترك الغرفة وسيعود فقط عندما يقررون ان يسلكوا على نحو طيب وان يرسلوا حينئذ شخصاً لاخباره واحضاره، ويظل المعلم منتظراً وهو فى حالة استرخاء. وهو ما قد حدث بالفعل فإنه طفلين ذهبا وجاءا به، ومنذ ذلك الحين فان الأطفال أصبحوا متعاونين.

واستخدام النتائج الطبيعية والمنطقية واحدة من اكثر الطرق المتقدمة والمتنوعة فى التشجيع التي تساعد على ترقية التعاون والمسئولية. ونتائج اخرى يمكن ان تستخدم وتتمثل فى لقاءات حجرة الدراسة والاختيارات المحدودة مما سيوصف فيما يلى، وكذلك حل الصراعات.

الادارة خلال اللقاءات:

ولاجتماعات الصف الدراسى اهداف عديدة. انها تقدم الفرص لصنع القرارات حول العمليات فى الصف الدراسى، وتساعد الطلاب على حل

المشكلات البينشخصية، إضافة إلى انها توفر التشجيع لهم، ويمكن ان تكون ايضا ممتعة ومبهجة. وقبل ان يعقد المعلمون إجتماعاتهم فإنهم لابد وان يفهموا جيداً الاتجاهات والمهارات التى سبق وصفها. وعليهم ايضاً ان يعلموا الطلبة بعض اساليب السلوك الأساسية جداً مثل كيف يجلسون فى حلقة، وكيف يقدمون عبارة او جملة تشجيع، او كيف يكتبون بنود جدول الأعمال، وكيف يدلون باصواتهم وكيف يطبقون خصائص النتائج المنطقية.

وفى برامج فلوريدا الثلاثة تحولت هذه الإجتماعات او اللقاءات إلى أن تكون احسن الوسائل فاعلية لإدارة الصف الديموقراطية. وكان لدى المعلمون الذين يستخدمون اللقاءات احسن العلاقات مع طلبتهم. وفى كلية سان بطرسبرج عقد طلاب الصفين الرابع والخامس إجتماعات لحل مشكلاتهم وقالوا ايضاً اشياء مشجعة بإنتظام كل منهم للآخر، وعملوا على حل الخصومات بالتفاهم، وتعلموا كيف تكون النتائج مرتبطة ومعقولة ومحترمة مما يؤدى إلى رقى السلوك المسئول. علي سبيل المثال - قررت مجموعة من الطلبة ان تسأل بطريقة ديموقراطية إثنين من رفاق الصف الذين كانوا فى حالة عراك، لماذا لا يتقابلان سوياً بمفردهما، وان يبحثا الخلافات بينهما وان يتحدثا بصراحة؟

وقد استمر طلبة سان بطرسبرج فى التحدى لعملية لقاءات الصف الدراسى وصوتوا ضد الواجبات المنزلية. وقد دعمت معلمتهم بشجاعة قرارهم ولكنها طلبت من كل منهم ان يكتب ملاحظة حول هذا القرار لأبيه، وعن نفسها. عملية اللقاءات وبعد اسبوعين إثنين قرر هؤلاء الطلبة إنهم «يريدون» أن يدرسوا مواداً خارج الصف الدراسى. لقد طلبوا أن يكون لهم «صندوق تكليفات او واجبات» (Assignment Box) موجود فى حجرة الدراسة ويحتوى هذا الصندوق على عناوين موضوعات اساسية فيما وراء ما درسوه فى حجرة الدراسة حيث يرغبون فى متابعة المزيد من المعرفة من جانبهم.

وبحصولهم على الفرصة التى اعطتها لهم المعلمة وتركها الحرية لهم ليتخذوا قرارهم فى مسالة الواجبات المنزلية كسبت هذه المعلمة تعاونهم معها. لقد تقدم الطلبة الآن إلى النقطة التى إستخدموا فيها لقاءات حجرة الدراسة وساعدوا المعلمة على أن تقرر الطرق والأساليب التي تعلم بها المنهج. ان العديد من المعلمين فى مدرسة التحدى قد قرروا ان الإحساس المتزايد بالانتماء والقوة

عند الطلبة قد عمل على تحسين ادائهم الأكاديمى إلى حد كبير.

وقد وسّع المعلمون ذوى النزعة الابداعية لقاءات حجرة الدراسة لتشمل تبادل التشجيع، كما تضمنت لقاء اسبوعياً للمعلمين يمكن أن يحضره الآخرون من العاملين فى المدرسة لمناقشة الإهتمامات، وليشجع كل منهما الآخر. وربما يركزون - مثلاً - على طالب او مشكلة معينة او لاستعراض مقال او كتاب. وفى مدارس فلوريدا الثلاثة. بدا المعلمون لقاءاتهم مع بقية العاملين فى الهيئة بتشجيع الجلسات. وربما اخذوا عشر دقائق من الوقت الثمين ولكن هذه الدقائق من الجلسة هدات النغمة وخفضت الصراع.

خيارات محدودة:

خلال تدريبات التشجيع يتعلم المعلمون كيف ينمون المسئولية بإعطاء الطلاب إختيارات محدودة. ويسال المعلمون طلبتهم. هل تحبون ان تعملوا فى المشكلات ذوات الأرقام الفردية او ذوات الأرقام الزوجية؟

وربما يسال المدير طالباً .. هل تحب ان تعتذر للمعلم اليوم او غداً؟ ومثل هذه الأسئلة تنقل الاحترام وتضمن التعاون وتوفر الحرية، بينما تدعم وتحافظ على النظام. إنهم منشغلون بالعمل اكثر من الإنشغال بإصدار اوامر للطلبة او الانخراط فى صراعات قوة.

على سبيل المثال. قررت إحدى المعلمات ان تاخذ الطلبة إلى معمل الفنون ولكنها بسلوكها عملت علي ترسيب بعض صراع القوة - لأنها كانت تقول لهم إما ان تسرعوا او ان ترسبوا فى المادة، او ان ارسلكم إلى مكتب ناظر المدرسة. وكانت بذلك تثير التوتر والصراع لديهم فقط.

وفى ممارسة اسلوب عرض الخيارات المحدودة هناك سؤال وهو:

ماذا لو ان الطلبة قالوا انهم لايفضلون اى بديل من البدائل المتاحة؟ فى هذه الحالة فإن المعلم سيجيب ببساطة ان هذه هى الخيارات المتاحة فقط. ومن الطبيعى ان يستجيب بعض الطلبة لهذه البدائل. ولكن بالنسبة للعديد من الآخرين تكون الدعوة ان يندمجوا فى التفكير لأتخاذ قرار وستكون خبرة جديدة. واكثر من ذلك وكما فى كل نماذج ممارسة التشجيع ليس هناك فنيه او اسلوب اهم من اسلوب او اتجاه المعلم. وإذا ما استمر المعلم فى إعطاء التلاميذ

اختيارات محدودة وفرصا للحديث عنها فإن الممارسة عادة ستفى بالغرض منها.

تشجيع الآباء والمعلمين والتلاميذ:

ان الطلبة اكثر عرضة لأن يشجعوا إذا ما كان آباؤهم ومعلميهم يشجعون انفسهم. وفى الحقيقة ان كل الصفوف الدراسية احيانا ما تحتاج إلى التشجيع. ولهذه الأغراض استخدمت برامج فلوريدا هذه الفنيات الاضافية.

خطابات التشجيع:

ان الآباء يحتمل ان تثبط همتهم إذا ما كان لدى إبنهم فى المدرسة مشكلة. وبدلاً من ان يزيدوا من هم الآباء فإن المعلمين يرسلون إليهم بخطابات تعلمهم أن ابناؤهم يتحسنون ومشكلاتهم تجد سبيلها إلى الحل.

فرانكشتـــــين:

المعلمون الجيدون غالبا ما يكونون اصحاب ضمير حى وقوى، ولكنهم كثيراً ما يفشلون فى التعرف على جوانب قوتهم. وهذا التمرين سوف يساعدهم على ان ينجحوا فى ذلك، على الرغم من انه مصمم للمعلمين الفعالين الذين يحبونهم طلبتهم. ففى مناقشة داخل حجره الدراسة يقول الميسر Facilator اننى د. فرانكشتين إننى ساعمل كمعلم نموذجى والآن اخبرونى بما توصون وما هى مقتراحاتكم.؟ وبعد إعداد قائمة من التوصيات والأقتراحات والتى سيلتزم بها الميسر يسال الميسر الأطفال كيف كان يفعل معلمهم؟ وما الفرق بينه وبين معلمهم؟ ومن خلال هذا التدريب يمكن ان نتنبا ان المعلمين سيكونون قادرين على التعرف على جوانب قوتهم، وكيف يؤدون اداءا طيبا (Mosak, 1970).

المدرسة الغنية المدرسة الفقيرة:

ويقيس هذا النشاط درجة التشجيع او عدم التشجيع المتاحة فى حجرة الدراسة. انه يحتاج إلى جرتين ودحرجة بعض قطع النقود المعدنية وسنطلق على إحدى الجرتين «جوانب القوة» Strengths وسنطلق على الأخرى «جوانب الضعف» Weaknesses ويصف كل طالب جوانب القوة وجوانب الضعف

للمدرسة وللصف الدراسى بدحرجة العملة المعدنية إلى الجرة المناسبة. وإذا ما إمتلأت جرة جوانب القوة فإن هذا وحده يشجع المجموعة، وإذا ما امتلأت جره السلبيات فإنها توفر فرصة لمناقشة الأسباب التى تجعل الطلبة شاعرين بتثبيط الهمة. وماذا يمكن ان يفعلوه إزاء ذلك (Mccawley walton 1993) وربما يقررون ان يعملوا معاً لتحسين الأمور.

تعديل الاتجاهات:

ان التكنيك او الأسلوب لا يستطيع وحده ان يخلق علاقات ديموقراطية وتعاونية. إنها روح العمل التى تهدف إلى إقامة هذه العلاقات. ولذا فإن نموذج التشجيع يعتمد بدرجه كبيرة على رغبات المعلمين ونواياهم فى تغيير سلوكهم لتحسين الموقف، ولرغبتهم فى التعاون، وفى التغلب على العقبات.

وفى خبرتى ان الاشتراك فى ورشة عمل لمدة يوم متبوعاً بجلسات تدريب شهرية لمدة ساعتين تبدو فعالة. وهؤلاء المعلمين الذين يجدون ان التدريب مفيد يستحثون هؤلاء المتشائمين او الحذرين والخائفين من التغيير. وفى المقابل فإن المعلمين الذين حضروا ورشة عمل لمدة يوم واحد او يومين مالوا إلى إستخدام التشجيع كفنية اخرى فقط للتحكم فى الطلبة ومكافاتهم. وقد إستخدمت إحدى المعلمات - على سبيل المثال - لقاءات الفصل الدراسى كطريقة لإجبار الطلاب على إطاعة قواعدها بدلاً من دفع التلاميذ إلى الإنشغال فى إقامة القواعد ووضعها.

نموذج التشجيع يعتمد بدرجة كبيرة علي رغبات المعلمين ونواياهم فى تغيير سلوكهم لتحسين الموقف ولرغبتهم فى التعاون وفى التغلب على العقبات.

وتعلم السلوك الجديد ياخذ وقتاً ويحتاج إلى ممارسة، ويتوقع فيه حدوث عدة اخطاء، ومما لاشك فيه انه يحتاج إلى الجهد. وعلى اى حال فإن تطبيق نموذج التشجيع وتنفيذ برنامج القادة للإبداع في رعاية الطفل شوهد انه خفض ٦٠٪ من حالات سوء السلوك بين اكثر من ٢٦٠٠ طالباً، الذين وجه المشروع لخدمتهم. وقد قرر المعلمون ايضاً ان تحسناً كبيراً قد حدث فى إرضاء الآباء

والطلبة. ومن نتائج ذلك ايضا أن حدث تخفيض فى ترك المعلمين للمهنة بنسبة ٧٥٪ وزيادة فى الإقبال على العمل بالمهنة يصل إلى ٤٩٪. وقد قرر المعلمون فى كلية سان بطرسبرج انه قد حدث انخفاض درامى فى الشكوى من سوء السلوك بعد عقد لقاءات الفصول الدراسية.

وفى مدرسة «كاروايز» المتوسطة لم يحاول كل المعلمين أن يفاضلوا بين الفنيات المختلفة للتشجيع لإستخدامها. ولكن هؤلاء الذين فعلوا ذلك وجدوا أن السلوكيات المزعجة فى فصولهم الدراسية تختفى، وأن المشكلات المعقدة والتى تحتاج إلى رعاية خاصة خارج الفصل الدراسى قد انخفضت إلى الحد الأدنى، واكثر من ذلك فإن تقديرات طلبة كاروايز على المقاييس المقننة هى الآن أعلى من متوسط تقديرات الطلبة فى الأقليم وفى الولاية بل وعلى المستوى القومى. وفى عام ١٩٩٤ تسلمت المدرسة جائزة حكومية فى القيادة وفى عمل الفريق.

وكل برامج فلوريدا الثلاث تدعم ما يقوله السيكولوچى رودلف دريكرز (Rudolf Dreikurs 1971) من ان المهارة الأكثر اهمية فى تعميق فهم الطفل للديمقراطية وتعليمه ممارستها هى القدرة على تشجيع هذا الطفل.

ملاحظات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)

ملاحظـــــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديرة بالتسجيل
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
أســـــئـلـة	**التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)**
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٥) — الثـقـة المطلوبـة - العـلاقـات بين المنـزل والمدرسـة

المواد المستخدمة فى النشـاط :

المواد الآتيه متضمنه فى هذه الوحدة

- « وسائل جديدة لكسب دعم الآباء » من فريق المدرسة المبدع .
- « دعم الآباء يساعد على تحسين بيئة المدرسة » من فريق المدرسة المبدع .

مقـدمـة :

إن العلاقات الشخصية بين المنزل والمدرسة من بين أعظم الإهتمامات ، بل هى الثقة المقدسة التى يملكها الآباء ، لأنها تتضمن صلة وجدانية قوية .

إن دليل المناقشة فى هذا النشاط يدعوك أن تفكر حول العلاقات مع الآباء فى تنوع من السياقات ، الآباء كزوار متطوعين ، المشاركون فى مؤتمرات الآباء ، المشاركون فى اللقاءات المسائية أو الليلية مع الآباء . ويمكن أن يستخدم الدليل لتسجيل الأفكار الفردية وللتركيز على المناقشة الجماعية أو على الاثنين معاً .

دليل المناقشة : العلاقات بين المنزل والمدرسة :

- فكر فى عـلاقـتك مع والد معين من المتطوعين . كـيـف يصف الوالد عـلاقـتك به ؟ كـيف بدأت هذه العـلاقـة ؟ كـيف ترعـرعت هذه العـلاقـة واستمـرت ؟ ما الدور الذى تلعبه مـجالات الذكاء الاجتمـاعى فى هذه العلاقة ؟ .
- فكر فى الوقت أو المناسـبـة التى زارك فـيـهـا أحـد الآباء فى الصف الدراسى . كيف تصف الزيارة من وجهة نظر الوالد (استخدم أمثلة من المحادثة) وماذا قال الوالد أو ماذا فعل ؟
- فكر فى أحد مؤتمرات الآباء . كون ثنائيات مع أحد الأعضاء من جماعة الدراسـة واستطلع رأى هذا العـضـو حول خـبـراتك الشـخـصـيـة ؟ مـاذا تعلمت من التامل فى المؤتمر على هذا النحو ؟ كيف يمكن أن تستخدم

مؤتمرات الآباء لتقوية العلاقات بينك وبين الآباء ، وبين الآباء وبين الأطفال ؟ وبين الأطفال وبينك انت ؟

- ☐ صف اللقاءات مع الآباء التى تعقد ليلاً فى مدرستك وفى صفك الدراسى . فيم تشبه من وجهة نظرك ؟ وماذا تشبه من منظور الطلبة .
- ☐ ما التغيرات التى يمكن او ينبغى ان تحدث لكى تقوى العلاقات بين اطراف هذه العلاقة المطلوبة ؟

وسع نطاق تعلمك :

اختيار ١ :

اقرا المقالتين الصغيرتين اللتين فى هذه الوحدة من فريق المدرسة المبدع

(The School Team Innovator (NSDC, March 1996)

تامل فى تطبيقاتها العملية فى مدرستك .

اختيار ٢ :

اعرض الشريط المرئى « نسبة الذكاء الوجدانى »

(The Emotional Intelligence Quotient)

الموجود فى هذه الحقيبة فى اجتماعك القادم مع الآباء . وحاول ان تيسر إجراء مناقشة حول « كيف يمكن للآباء ان يكونوا مشرفين وجدانيين لأطفالهم . (Emotional Tutor)

اختيار ٣ :

ادع الآباء إلى جلسة قدح ذهنى حول « كيف يصبحون عوامل رقى للمهارات الاجتماعية /الوجدانية فى المدرسة » . تابع نشاط القدح الذهنى . وقرر الأفكار التى انتهوا إليها أو استحسنوها وطوّر خطة بخطوات تالية محددة .

الآبـاء فى الفريـق

أ - طرق جديدة لكسب دعم الآباء :

لقد اكتشف البعض فى المدرسة ان الآباء والطلبة الجدد يرحبون بالفرص التى تسمح لهم بأن يتقابلوا مع اعضاء هيئة التدريس قبل بداية العام الدراسي . إن الاجتماعات غير الرسمية فى الصيف تسهم فى إقامة الفة ومناخ إيجابى بين هيئة التدريس والآباء بينما تساعد الطلبة على كسب بعض الفهم لما يستطيعون توقعه فى مدرستهم الجديدة طبقاً لجون نيوبى **John Newby** ناظر مدرسة نيوكاسل كريسلر الثانوية فى نيوكاسل بانديانا .

إن نيوبى ودون جيوزف **D. Geozeff** مساعد الناظر علموا مزايا هذا الأسلوب لأول مرة بعد زيارة الطلبة الملتحقين الجدد فى بيوتهم . لقد كان الآباء ممتنين لكونهم قادرين على مواجهة المديرين ومشاركتهم . وعندما طلب منهم المديرون المشاركة فى حل المشكلات عند بداية الدراسة اظهروا حماساً اكثر ورغبة فى توفير الدعم المطلوب لحل المشكلات . وقد كتب نيوبى عن « مشاركة الآباء والمدرسة » فى مجلة المدرسة الثانوية (مارس ١٩٩٥) .

(The Hight. School Magazine, March, 1995) .

وقد رتب المعلمون فى المدرسة الثانوية مقابلات مع جماعات صغيرة من الطلبة خلال الصيف . وكان لدى الطلبة الفرصة ليسالوا اسئلة كثيرة حول مدرستهم الجديدة . كما اصبح لدى هيئة التدريس الفرصة للحديث مع بعض الآباء عندما يتركون ابناءهم لتناول غذائهم او عندما ياتون ليأخذوهم بعد الغذاء . وباخذ الفرصة ومقابلة الآباء على ارضهم الخاصة او على الأرضية الطبيعية فقد اظهرنا الرغبة فى فتح بعض خطوط الاتصال التى لم تكن موجودة في السابق . وهكذا كتب نيوبى « وكما ان الطرق التربوية تتغير فإن طرقنا كذلك فى التعامل مع الآباء ينبغى ان تتغير ايضاً » .

ب - دعم الآباء يساعد على تحسين البيئة المدرسية :

إن الطلبة ومعلميهم وإدارة المدرسة كلهم يفيدون حينما يدعم الآباء الجهود التى توجه لخلق بيئة مدرسية تعاونية خالية من العنف . وفى البحث لزيادة

الإندماج الوالدى فى مثل هذه الجهود يمكن ان تحصل فرق المدرسة وجماعات الآباء على المساعدة من منظمات المجتمع التى تتخصص فى توفير التدريب والدعم للناس من كل الأعمار .

على سبيل المثال فإن رابطة او جميعة الصحة النفسية فى تكساس طورت مكونا والديا فى منهج مكافحة العنف قدم فى عدد من المدارس العامة . وكان هدف المكون الوالدى «مبادرة منع العنف عند الشباب» .

Youth Violence Prevention Initiative

هو إمداد الآباء بالمعلومات التى سوف تمكنهم من ان يتعاملوا بكفاءة اكبر مع التحديات المتعددة الوجوه فى تربية المراهقين بعيداً عن العنف فى عالم اليوم » وقد قررت الجمعية فى تقديمها لهذا المكون الوالدى ان جلسات الآباء لا تستطيع وحدها ان توفر نقاط سريعة لتؤكد التعاون وعدم العنف ، واضافت الجمعية ولكنها تستطيع ان تعمل الاسهامات الآتية :

- ان توفر للآباء المعلومات الخاصة بمنهج مكافحة العنف المتاح للمراهقين فى منطقة دالاس . وقد طور المنهج بواسطة دبرو بروثرو ستيس **Deborah Prothrow- Stith** وهو يساعد المراهقين على فهم طبيعة العنف ، وما يجعلهم غاضبين ، وكيف يستجيبون للغضب ، وكيف تبدا المعارك ، وكيف يصفون إختياراتهم التى تساعدهم على تجنب العنف .
- ان تعطى الآباء معلومات عن طبيعة المراهقة وتساعدهم على أن يفهموا ان سنوات المراهقة تتميز بتركيز الطفل حول نفسه وبالمثالية وبالاتجاه الناقد نحو نفسه ونحو الآخرين وبالثورة وبالتاثر الشديد بالرفاق ، واحيانا ما يواجه المراهق ضغوطا تدفعه إلى تجريب الكحول او المخدرات .
- ان تساعد الآباء على ان يجدوا طرقا لتحسين الاتصال مع اطفالهم .
- ان تساعد الآباء على ان يعرفوا معلومات اكثر حول غضبهم ، وكيف ان سلوكهم يؤثر فى اطفالهم ، وكيف يمكن لهم التعبير الواضح والصريح عن غضبتهم بطرق تساعد اطفالهم على فهم أن هذا الغضب عادى وطبيعى ويمكن ان يعبر عنه بطريقة بنائية .

وما دام الآباء يهتمون على نحو طبيعى بسلامة ابنائهم فإنهم يريدون ان يعرفوا كيف أن مدارس ابنائهم تولى هذا الموضوع عنايتها . ان الآباء يظهرون الامتنان إذا ما شعروا ان المدرسة تطلعهم على كل ما يخص سياسات النظام فيها وتعليم الأطفال ، وتقديم المزيد من الدعم لهذه الخدمات . وبرامج توسط الرفاق ، وتدريس مهارات حل الصراع وجعل التغيرات الأخرى تهدف إلى خلق بيئة مدرسية تعاونية .

وبالإضافة إلى الاهتمام بالسلامة فإن الكثير من الآباء يعتقد ان الأطفال شأنهم شأن الراشدين عرضة للاستجابة للمواقف بطريقة إيجابية إذا كان لديهم نظم دعم شخصية قوية ، ويشعرون بالنجاح والقيمة ، ويتواصلون مع الاخرين بشكل افضل ويحترمونهم وينفقون المزيد من الوقت فى انشطة ممتعة . ويمكن لفرق المدرسة أن تبنى على هذا الوعى بالعمل مع الآباء للتخطيط لبرامج معلوماتية عن نمو الطفل والنظام وسلامة الطالب وضغوط الأقران وتقدير الذات ومهارات الدراسة والقضايا الأخرى . وبعض الآباء أيضاً يرحبون بالمعلومات حول انشطة الترويج ، ومنظمات الشباب والبرامج الأخرى التى تقدمها جماعات اجتماعية خارج المدرسة لتساعد فى الوفاء باحتياجات الأسر .

ملاحظـــات :

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
تعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسئلة

نشـــاط (٦) — قـراءة وتأمـل : تطـور المعنـى

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتيه متضمنه فى هذه الوحدة

- « تطور المعنى » لـ « جودى - آرن كرب **Judy - Arin Krupp** .

وتحتاج ايضاً إلى :

- اوراق كتابة .

مقـدمـة :

صمم هذا النشاط ليساعدك على ان تعمق فهمك لتناول العلاقات بقراءة مقال يركز على اهمية تنمية العلاقات والحفاظ عليها .

التوجيهات :

- ☐ اقرا « تطور المعنى » د. جودى - آرن كرب .
- ☐ تابع القراءة وتامل فى العبارة « الحياة سباق ماراثون . إبق فيه » مع الأشخاص ذوى الأهمية فى حياتك ؟ هل تغيرت علاقاتك مع الوقت ؟ ما الأفكار او الاستبصارات الأخرى التى ظهرت عندما قرات المقال ؟
- ☐ ربما يختار اعضاء الجماعة ان يشاركوا الآخرين فى تاملاتهم او ان يحتفظوا بها لأنفسهم .

تأمــلات :

تطـور المعنى

جـودى - آرن - كـرب

كانت الكلمات مكتوبة بخط جميل على قطعة نسيج معلقة على منزل لحضانة الأطفال . لقد ثقلت قدماى وشعرت فيها بالتعب واتجهت خطواتى إلى التثاقل والبطء . وتحت العلامة جلس مواطنين مسنين على كراسى متحركة . وقد اشعلت الكلمات المطبوعة الحماس فى نفسى وزودتنى بقوة متجددة . وتسارعت خطواتى وانا فى سن الثانية والخمسين . وقد كان سباق الماراثون الأول لى وهو السباق الذى لم اعد نفسى له إعداداً جيداً . لقد اصبت فى اماكن كثيرة حتى فى الأماكن او المواضع التى لم اعد اشعر بها . واصبحت حواسى وكانها توقفت عن العمل واصبت بالعمى والصمم والشلل. ولم اكن ارى او اسمع تحيات الجماهير . ولكن كانت الكلمات المكتوبة على اللوحة تستمر فى دفع قدماى : « الحياة هى سباق ماراثون .. إبق فيه » (Life's marathon, be in it) .

هذه عبارات كاتبة المقال عندما اشتركت فى احد سباقات الماراثون .. وقد استمرت قائلة : لقد عبرت خط النهاية وعنده تطور لدىّ المعنى الأعمق لهذه الكلمات خلال ثلاث مواجهات عبر السنتين التاليتين . كانت الأولى خلال الأربع اشهر التالية . ذلك ان « الن Alen » زوجى وانا وصلنا إلى قمة جبل كلمنجارو فى تنزانيا . واتسآل كيف وصلت إلى ارتفاع ١٨ر٧٦٠ قدم مع وجود ٥٠ ٪ فقط من الأكسجين المتاح عند مستوى سطح البحر ، مع الزغللة وثنائية الرؤية ، بعد تخطى ١٧ر٠٠٠ قدم ؟ .

وقد تحقق هذا طوال ثلاثة ايام تضع فيها قدم امام قدم ، وبتعلم كيف نمسك الهواء فى الرئة لنزيد من جرعة الأكسجين المطلوب للتنفس . وبينما اناضل فى اكوام الحجارة والتراب فى الألوف الأخيرة من الأقدام اصبحت واعية بهذا (العمل) الذى يكافىء الماراثون ، او انه نمط آخر من الماراثون واننى باقية فيه . وعند القمة التى إنتشيت بالوصول عندها كنت اعيش لحظتى كاملة . لقد تسلقت الجبال عبر غابة ممطرة وارض مغطاه باحراش وصحراء تشبه جبال

الألب فى تقعراتها وتضاريسها ونباتات التندرا المتجمدة . لقد رأيت بعض المشاهد المريعة . لقد وقفت على قمة افريقيا ، لقد تحديت جسمى وكسبت الرهان .

وقد اصبحت الصلة بين هذه الخبرة والماراثون واضحة . وكل منها يعنى اخذ المبادرة وقبول التحدى بشكل حرفى ، ولو خطوة خطوة فى كل مرة . وكل خطوة تتطلب المثابرة للوصول إلى الهدف . وكل منها يعنى ايضاً انني قد كسبت نصراً سيكولوجيا كما كسبت نصراً ماديا . إن افكارى ساعدتنى بدلاً من ان تضرنى . هل هذا هو معنى ماراثون الحياة الذى حاول المواطنون المسنون ان يعلمونى إياه ؟

ومرة اخرى بعد ثمانية اشهر من تلك الرحلة الطويلة عند قمة كلمنجارو وجدت نفسى مع زوجى « الن » في ماراثون آخر فى بوسطن . وفى هذا الوقت امضيت اربع اشهر اتدرب بجدية ومسئولية ، وعندما عبرت خط النهاية تحققت إننى اختصرت ٢٧ دقيقة من الوقت الذى امضيته في ماراثونى الأول .

إن التعلم والاستبصارات الجديدة تزدحم فى راسى . وقد جعل الاستعداد للمارثون الأمر اقل صعوبة . وفى الحياة اليومية فإن الاستعداد لا ياتى بالتسكع على الأرصفة ولكن خلال الخبرة والتعلم .

والتنشئة الاجتماعية المبكرة ، وتحمل الألم ، ودراسة المشكلات والتدريب على حلها والحديث مع الآخرين يخفف من وطاة متاعب الحياة . كذلك فإننى افهم الآن كيف ان القوت الجسمى (عصير البرتقال) والقوت السيكولوجى (الأسرة) تؤدى وظيفة التنشيط مثل حقن الأدرينالين . وعندما قفزت احدى بناتنا في السباق لتجرى بجانبى الست اميال الأخيرة ساعدتنى فى أن احتفظ بخطواتى ثابتة واثارت لدي افكاراً طيبة . كما كان غباء منى ان اقول « اننى لا احتاج للمساعدة » خاصة من الذين اشاركهم الحب .

لقد تسلقت الجبال عبر غابة ممطرة وأرض مغطاه بأحراش وصحراء تشبه جبال الألب فى تقعراتها وتضاريسها ونباتات التندرا المتجمدة. لقد رأيت بعض المشاهد المريعة. لقد وقفت على قمة أفريقيا. ولقد تحديت جسمى وكسبت الرهان.

وفى ماراثون الحياة فإن مساعدة الآخرين وشد أزرهم يخفف متاعبهم ويمكنهم من تحقيق غاياتهم واهدافهم . والراشدون يحتاجون طلب العون ايضا ، فكم عدد الناس المسنين الذين احتفظوا بخطواتهم ثابتة وبقوا شاعرين بالأمل ، لأن شخصا محبوبا لديهم قدم لهم اشياء فى وقت ما ولو كان شيئا بسيطا . وكم عدد الناس المسنين الذين يبحثون عن المساعدة ؟ وهل كان المواطنون الطاعنون فى السن يتوقعون ويأملون ان اتعلم الحكمة من العبارة التى كتبوها وجلسوا تحتها ؟

والمواجهة الثالثة لى حدثت بعد اربع شهور من ذلك عندما اخترت انا وزوجى « الن » ان نتسلق جبل رينير **Rainier** وهى قمة جليدية تماما . وقد اخبرنا المرشدون فى الرحلة انهم سيوقفون اى شخص من الاستمرار إذا ما شعروا أن هذا الشخص غير قادر على التعامل مع طبيعة المنطقة التضاريسية او مع الارتفاع الذى يمثله الجبل . لقد بذلت جهداً كبيراً لأتخطى المرحلة الأولى وهى عملية الفرز . وقد كان الازواج والزوجات يتسلقون كل فى اماكن منفصلة من الجبل وفى مواعيد مختلفة . وهذا يعنى انني اصل إلى فترة الراحة بينما يغادر زوجى وهكذا ، ويعنى ايضاً اننى لا استطيع ان اعتمد على الرجل الذى كان بجانبى طوال ٣٢ عاماً .

ومن ارتفاع ١٣ الف قدم شعرت بلهاث الأنفاس وبأننى مجهدة وشحذت قدراتى لأصمد ، وكنت اريد ان اتحدث مع « الن » وبحثت عن يده ولكن فريقه كان يستعد للرحيل والمزيد من الصعود . وسألنى المرشد وهو الدليل الرئيسى ما إذا كنت ارغب فى ان اتوقف هنا ؟ وقد اجاب جسمى (نعم) ولكن فمى شكّل الكلمة ونطق بها وهى (لا) ، لأننى ظننت ان لدى قوى كامنة تعيننى على اكمال المهمة وسوف انجزها . هل انا مجنونة ؟ لماذا اشعر اننى في حاجة إلى المواصلة ؟ هل انا الوحيدة التى شعرت بالخطوة السريعة والاستراحات القصيرة والمتكررة وبالارتفاع ؟ لقد استمريت فى وضع قدم امام قدم رغم شعورى بالتعب والانهاك . لقد تركنا المعسكر الأساسى من سبع ساعات واربعين دقيقة وحصلنا على ٢٥ دقيقة من الراحة . ولأول مرة شككت فى نفسى وفى قدراتى خلال حادث بهذا الشدة ولكننى اصررت على المواصلة وشعرت بالفخر لذلك خاصة عندما رايت

مشاهد رائعة تتمثل فى مشاركة اخرين . وقد شعرت بالوحدة لفترة رغم كوني بين عشرين متسلقاً وتبينت بعد ذلك انه كان لكل منهم هواجسه .

وعند النزول بدا الثلج ياخذ شكلاً ناعماً وكانت عصياننا تنغرس فى الثلوج الذائبة والتى اصبحت ملساء ، واتينا إلى واحد من الأخاديد العديدة والذى قفزت عليه بدون اى مشكلة فى صعودنا . والآن اشعر بالخوف لأن هذا الثلج الأملس يجعلنى اقول لنفسى ينبغى ان اكون حريصة وإلا فساسقط . ولقد تاكدت بما فيه الكفاية من اننى سقطت ثلاثة اقدام فى الأخدود ، وبالمساعدة إستطعت ان اخلص نفسى ، ونهضت واقفة على الثلج الجامد وارجلى ملتفة بعضها على بعض كالأسباجتى بينما كان قلبى يدق كالطبلة .

وفى بعض المرات كان علىّ ان اتغلب على المشاعر المتضمنة فى عبارة مثل «اننى لا استطيع ان افعل ذلك» لكى اقطع المسافة المتبقية فى سفح الجبل . ولقد تحدثت مع نفسى قائلة « جودى انت قادرة وتستطعين ان تفعلى ذلك بدون قصور او عيوب . ولقد تخيلت نفسى بالفعل اقفز بنجاح على اخاديد اخرى . وكنتيجة لذلك فإننى شعرت بشىء من السرور والمتعة فى النزول ولم يكن هناك المزيد من المشاكل . وعلى جبال رينير تعلمت ان الخصائص والصفات النفسية فى ماراثون الحياة تاتى قبل الخصائص والصفات الجسمية . لقد كنت دائماً اتلفظ بكلمات « ما تفكر فيه هو ما تحصل عليه » What yqu think is what you get والآن فاننى اعتقد فى صحة ذلك فقد ظننت اننى ساسقط وقد فعلت ، وافهم كيف هو سهل ان اتكلم إلى نفسى داخل او خارج المواقف والمشاعر ، وافهم قوة التفكير الإيجابى والتخيل . ولكن اكثر من ذلك لقد اكتشفت إلى اى حد احتاج إلى ان اشارك إهتماماتى مع الناس الذين يهتمون بى خاصة « الن » . وعندما لا استطيع ان اناقش همومى مع احد فاننى افكر واعيد التفكير فى افكار سلبية . ولم اسال الآخرين إذا كانوا يشعرون كما اشعر ، إلا إننى افترض فقط إننى شعرت بالتعب والخوف . إن عدم رغبتى فى الحديث صراحة حول شكوكى جعلتنى اظن اننى لا استطيع إكمال الصعود .

ويتطلب ماراثون الحياة عدم التاكيد على العبارة التى تقول « اننى استطيع»، ولكن «بمساعدة الأفراد المحبوبين والأصدقاء والمعارف فاننى استطيع الوصول» . ان عقيدة «إننى استطيع» تبدو طبيعية للناس الذين يشعرون بالكفاءة والقدرة . هل المواطنون المسنون كانوا يقصدون هذا المعنى كرسالة هامة او مفتاحية عندما جلسوا تحت اللوحة «الحياة ماراثون .. إبق فيه » .

هل اللوحة بحروفها السوداء تتضمن كل هذه المعرفة والحكمة ؟ إن الحياة تتطلب ان ناخذ الأشياء خطوة خطوة فى كل مرحلة ، إقرار الأهداف والوفاء بها ، والمثابرة خلال الألم الانفعالى والجسمى ، والبحث عن المساعدة ، وتنمية الإيمان عند الإنسان ، معرفة الأحداث المقبلة واستباقها والاعداد لها ، وبناء الاحساس الشخصى أو الخاص بالاستحقاق والجدارة والكفاءة . وطوال هذين العامين والتحديات الأربع التى صادفتها وانا اتعلم منها أن « الحياة هى سباق ماراثون .. إبق فيه » ، وهى عبارة تشير إلى كل أنواع التعلم . والحياة ماراثون وتعلم كيف يعيش الإنسان فيها ياتى من مصادر متعددة ، ويأتى فى بعض المرات عندما نتوقعه ، وهذا ما تعلمته من هؤلاء الرجال الذين فى أواخر أعمارهم .

ملحوظة :

هذه المقالة ظهرت اساسا فى اغسطس ١٩٩١ (Issue & Quaraterly)

ملاحظـــات :

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسـئـلـة	**التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)**

نشـــاط (٧) تـــأمــــل

المواد المستخدمة فى النشـاط :

المواد الآتيه متضمنه فى هذه الوحدة

- « إقتباس من « نيل نودنجز » **Nel Noddings**

التـوجيـهــات :

اقـرا الإقـتـبـاس الآتـى من « نيل نودنجـز » ثم ناقـش او تامل على انفـراد الأفكار والمشاعر او الصور التى ترد إلى الذهن عند قراءة وتامل هذا النص ،

فى الوقت الذى تدهورت فـيـه الأبنيـة التـقليـديـة للرعـاية لابد وأن تصـبح المدارس أماكن يستطيع أن يعيش فيها المعلمون والطلبـة معاً ، ويتحدث كل منهم إلى الآخر. ويجد كل فريق لذة فى مصاحبـة الفريق الآخر ، وظنى أنه حـينمـا تركز المدرسة على ما يجرى حقيقة فى الحياة فإن الغايات المعرفيـة التى نسعى وراءها بدرجة من الألم والتكلفة سوف نصل إليها إلى حد ما بشكل أكثر طبيعية . ومن الواضح أن الأطفال سوف يعملون بجد أكثر ، ويفعلون الأشياء - حتى الأشياء غير المألوفة - للناس الذين يحبونهم ويثقون فيهم.

ملاحظـــات:

معلومات جديرة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	أسـئـلـة

ملاحظات:

معلومات جديدة بالتسجيل	ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)
التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)	**أسئلة**

ملاحظـــات:

ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية)	معلومات جديدة بالتسجيل
أسـئلة	التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا)



الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٧
الوحدة (١) : جماعات التدارس	١١
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة	١٣
التعلم من خلال جماعات التدارس	١٥
جماعات التدارس من التخطيط إلى التنفيذ	٢٠
استخدام هذه الأداة للتنمية المهنية	٢٤
ملحق (أ) جدول اعمال الجلسة الأولى	٢٦
ملحق (ب) بطاقات للمهام	٢٧
بعض الأدوار التى يمكن ان يقوم بها اعضاء الجماعة	٢٨
ملخص الاجتماع	٣٠
سجل الاجتماع	٣١
الوحدة (٢) : ما الذكاء الوجدانى	٣٣
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة	٣٥
نشاط (١) : ما اعرفه - ما اريد ان اعرفه - ما تعلمته	٣٧
نشاط (٢) :	
استكشاف الذكاء الوجدانى من خلال الخبرات الشخصية	٤١
اعرف نفسك	٤٣
الإنصياع للانفعالات العاصفة	٤٦
الاستعداد الرئيس	٥٠
جذور التفهم	٥٣
الفنون الاجتماعية	٥٧
نشاط (٣) : قراءة وتأمل : نحو صحة وجدانية	٦٥
نشاط (٤) : بناء تعريف شخصى للذكاء الوجدانى	٧٢

الموضوع	الصفحة

نشاط (٥) : منظور تاريخي ٧٦
نشاط (٦) : شريط الفيديو : نسبة الذكاء الوجداني ٨١
نشاط (٧) : ماذا تكلفك الأمية الوجدانية ٨٥
نشاط (٨) : الذكاء الوجداني والذكاءات المتعددة ٨٨
نشاط (٩) : ما نسبة ذكائك الوجداني ٩٤

الوحدة (٣) : الوعي بالذات
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة ١٠٣
نشاط (١) : قراءة وتامل : اعرف نفسك ١٠٧
نشاط (٢) : انا شخص ١١٩
نشاط (٣) : الرسم التجريدي ١٢٣
نشاط (٤) : المشاعر والموسيقى ١٢٧
نشاط (٥) : وصفي لذاتي ١٣١
نشاط (٦) : داخل عالمي ١٣٥
نشاط (٧) : تخطيط لحياتي (جرافيا حياتي) ١٤٠
نشاط (٨) : مقياس الذكاءات المتعددة ١٤٤

الوحدة (٤) : إدارة الوجدان
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة ١٥٣
نشاط (١) : الانصياع للانفعالات العاصفة ١٥٧
نشاط (٢) : البناء الانفعالي للمخ ١٨٢
نشاط (٣) : منافذ الفرص ١٨٥
نشاط (٤) : كيف تؤثر الانفعالات على التعلم ١٨٩
نشاط (٥) :
قراءة وتامل : تدريس اتخاذ القرار الاجتماعي ٢٠٣
نشاط (٦) : حل الصراع : تحليل مجال القوى ٢١٢

الموضوع	الصفحة

نشاط (٧) : قراءة وتأمل : كيف نوظف الصراع ٢٢٣
نشاط (٨) : كيف يتعامل تلاميذ مدرستنا مع انفعالاتهم ٢٣٥
نشاط (٩) : التأثير الثقافى على إدارة الانفعالات ٢٤٠

الوحدة (٥) : الدافعية - التحكم فى الذات - تأجيل الاشباع
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة ٢٦١
نشاط (١) : الاستعداد الرئيس ٢٦٥
نشاط (٢) : نظرة شخصية على الدافعية والتحكم فى
الذات وتأجيل الإشباع ٢٨٩
نشاط (٣) : التدفق ٢٩٣
نشاط (٤) : قراءة وتأمل : بناء المرونة لدى الطلبة ٢٩٧
نشاط (٥) قراءة وتأمل : القيادة الداخلية.. ٣٠٩

الوحدة (٦) : التفهم
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة ٣٢٣
نشاط (١) : قراءة وتأمل : جذور التفهم ٣٢٥
نشاط (٢) : التفهم فى الأخبار ووسائل الإعلام ٣٤١
نشاط (٣) : قراءة لغة الجسم - مهارة هامة.................................. ٣٤٥
نشاط (٤) : التفهم والاهتمام ٣٥٠
نشاط (٥) : التفهم والاهتمام : منظور فى الفن ٣٥٤

الوحدة (٧) : تناول العلاقات
نظرة عامة - المواد المستخدمة - انشطة مقترحة.......................... ٣٦١
نشاط (١) : قراءة وتأمل : الفنون الاجتماعية.................................. ٣٦٣
نشاط (٢) رسوم « فن» التوضيحية.. ٣٨٠
نشاط (٣) قواعد التعبير عن الذات ٣٨٤

الموضوع	الصفحة
نشاط (٤) تعلم تناول العلاقات فى المدرسة	٣٨٤
نشاط (٥) الثقة المطلوبة ، العلاقات بين المنزل والمدرسة	٣٨٩
نشاط (٦) قراءة وتأمل ، تطور المعنى	٤١٩
نشاط (٧) تأمل	٤٢٥



هـذا الكتـاب

■ ما الذكاء الوجدانى ؟

الذكاء الوجدانى كما يقدمه هذا الكتاب له مكونات خمسة :

- الوعى بالذات .
- الانصياع للانفعالات العاصفة .
- جذور التفهم .
- الواقعية - تأجيل الإشباع .
- المهارات الاجتماعية .

■ كيف ننمى الذكاء الوجدانى والأنشطة ؟

يضم هذا الكتاب أداة تتضمن العديد من القراءات والأنشطة . لها مصداقيتها النظرية والتطبيقية تؤلف بين فروع متعددة فى المعرفة العلمية : العلوم العصبية والنفسية والتربوية والاجتماعية وتصل من هذا التآلف إلى منظومة تجمع بين مستجدات العلم فى تكامله وتداخله من ناحية ويسر التطبيق وبساطته من ناحية أخرى .

يحمل هذا الكتاب دعوة إلى الآباء والمعلمين والإعلاميين إلى كل من يهمه أمر النشء .

احمد غريب